

Новгородский муниципальный район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Пролетарская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрен на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от
29.08..2025 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ
Пролетарской СОШ
№ 60 - ОД от 29.08..2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Тэг-регби»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 7 -18 лет

Срок реализации программы – 2 года

Уровень - базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Шевченко Н.А.

рп. Пролетарий
2025 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический и учебный планы 1 года обучения.....	8
3. Содержание программы 1 года обучения.....	9
4. Тематический и учебный планы 2 года обучения.....	12
5. Содержание программы 2 года обучения.....	13
6. Оценочный материал	17
7. Материально-техническое обеспечение.....	20
8. Список литературы.....	20
9. Глоссарий	21
10.Календарный учебный график (1 года обучения).....	23
11.Календарный учебный график (2 года обучения).....	29
12. Приложение 1	35
13. Приложение 2	36

Тэг-регби («бесконтактное регби») — это веселая и захватывающая форма бесконтактного регби, подходящая для детей всех возрастов. В этой игре нет схваток и вбрасывания из аута, а захваты запрещены. В эту игру можно играть как в зале, так и на площадке. Правила игры очень простые, дети легко учатся играть, для игры нужно не сложное оборудование.

Занятия тэг-регби способствуют социализации и психологическому становлению личности учащихся. Развивает коммуникативные навыки общения. Игра в тег-регби воспитывает характер, способствует развитию и проявлению лидерских качеств, а также навыков творческой деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Тэг-регби» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Данная программа разработана на основе «Образовательного модуля «Тэг-регби» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования» под ред. Н.С. Федченко, м. 2020 г.

Программа «Тэг-регби» относится к **физкультурно-спортивной направленности** и знакомит учащихся с новым для многих видом спорта в адаптированном бесконтактном и нетравмоопасном варианте. Содержание программы обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально.

Актуальность программы. Занятия тэг-регби улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в регби требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в тэг-регби представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению регби содействует несложное оборудование: небольшая площадка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в тэг-регби, развитию физических способностей. Преимуществом для выбора данной

спортивной игры является то, что в процессе обучения возможность травмирования обучающихся снижена до минимума.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что обучаться спортивной игре тэг-регби могут заниматься как мальчики, так и девочки от 7 до 17 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у них навыки здорового образа жизни.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях занятия с выбором различных технических элементов тэг-регби с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся. Занятия и соревнования по тэг-регби целесообразно проводить для учащихся 7-13 лет и 14-17 лет отдельно, т.к. этот возраст имеют значительные отличия друг от друга как в физическом, так и в психологическом плане. Во многом эти отличия связаны с изменением физических возможностей и предпочтений в выборе средств двигательной активности у мальчиков и девочек, наступающем в период полового созревания. Если учащиеся 7-13 лет достаточно спокойно взаимодействуют в подвижных и спортивных играх и совместном выполнении самых разнообразных упражнений вне зависимости от половой принадлежности, то с наступлением полового созревания более старшие учащиеся начинают все сильнее различаться и по строению тела, и по уровню развития двигательных качеств, и по тому набору упражнений, которые хотели бы выполнять.

Зная и учитывая возрастные и физические особенности учащихся данных возрастов, можно достичь определённых результатов в реализации данной программы.

Новизна программы. заключается в новом содержании и правилах обучения техническим и тактическим действиям в тэг-регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Позволяет углубить общую физическую подготовку учащихся, ее многоаспектный характер, который сводится к изучению технических и тактических приемов изучаемой игры.

Физическая подготовка юного регбиста строится при активном развитии двигательных качеств. Для этого применяются специальные упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, упражнения с мячом, и т.д. Различные способы бега, прыжков, поворотов, остановок, являются важными компонентами игры в тэг-регби, так как с их выполнением связана большая часть двигательной деятельности регбистов в процессе игры.

Отличительная особенность программы. Тэг-регби, как командная спортивная игра, это: безопасность, простота правил, простота набора очков, отсутствие ворот, минимальное требование к разметке, возможность играть практически на любом безопасном покрытии в любое время года, мощная эмоциональная составляющая для игроков и зрителей.

Отличие игры от других спортивных игр – отсутствие ограничений по возрасту и полу для участников. В состав одной команды могут входить и мальчики, и девочки.

Обучение командной игре тэг-регби имеет воздействие не только на физические качества учащихся, но и на психические процессы и формирование их социального опыта. Взаимодействие с партнерами,

противниками, судьями, тренером-педагогом, зрителями во время игры создает базу социальных навыков общения, необходимых для успешной самореализации в жизни.

Инновационность программы заключается в пропаганде и приобщении учащихся к новому виду спорта, которое приобретает все большую популярность в России, в новом содержании программного материала.

Количество учащихся – до 15 человек. Принимаются все имеющие желание заниматься данным видом спортивной игры, допущенные по состоянию здоровья врачом. Содержание программы не предусматривает обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Срок реализации программы 2 года и рассчитана на **72 часа в год**: 2 раза в неделю по 1 академическому часу или 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения: очная.

Уровень – базовый.

Возраст детей: 7 – 18 лет. Игровые команды учащихся делятся по возрастному принципу: 7-13 и 14-18 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии учащихся данных возрастов.

Цель программы: обучение технико-тактической подготовке спортивной игры тэг-регби; формирование основ здорового образа посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тэг-регби».

Задачи программы:

Образовательные

- получение знаний в области истории развития регби;
- усвоение правил игры;
- обучение техники безопасности при проведении игры;
- овладение техническими приемами и тактическими действиями игры;
- овладение специальными терминами тэг-регби;
- приобретение опыта участия в соревнованиях и судействе;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- оказание первой доврачебной медицинской помощи;
- учить составлять комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока;
- формирование навыков здорового образа жизни средствами тэг-регби.

Развивающие

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности;

Воспитательные

- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности средствами тэг-регби.

Ожидаемы результаты

Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать участие в их организации и проведении;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- бережное и уважительное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владение умением вести дискуссию, обсуждая содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- активное использование двигательных действий и физических упражнений тэг-регби в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты:

- знание истории и развития регби, олимпийского движения;
- знание о роли и месте занятий тэг-регби в организации здорового образа жизни;
- знание техники безопасности при проведении игры;
- овладение техническими приемами и тактическими действиями игры;
- овладение специальными терминами тэг-регби;

- способность организовывать самостоятельные игры по тэг-регби;
- учить составлять комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока;
- оказание первой доврачебной медицинской помощи;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;
- способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи;
- способность составлять индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста.

Принципы реализации программы:

1. *Принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Формы работы:

1. Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

2. Индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

3. Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

-Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

-Наглядный метод: показ упражнений или их элементов педагогом или наиболее подготовленными учащимися, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования.

- Практический метод.
- Игровой метод.
- Соревновательный метод.

Форма подведения итогов реализации программы

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная аттестация и итоговая (в конце обучения) аттестация форме Сдача контрольных нормативов.

Тематический план

1 год обучения

№	Разделы программы	Количество часов	
		Обучающиеся 7-13 лет	Обучающиеся 14-17 лет
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	2
2	Общая физическая подготовка	15	10
3	Техническая и тактическая подготовка	30	38
4	Промежуточная аттестация	1	1
5	Подвижные игры и эстафеты	23	20
6	Промежуточная аттестация	1	1
	Общее количество часов:	72	72

Учебный план

1 года обучения

№	Наименование темы	Форма контроля/ аттестации	Количество часов					
			Теория		Практика		Всего	
			7-13	14-18	7-13	14-18	7-13	14-18
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Судейские обозначения, жесты судей.	Опрос Анализ	2	2	-	-	2	2
2	Общая и физическая специальная подготовка	Педагогиче ское Самоанализ Апробирова ние комплекса упражнений Наблюдени е	5	2	10	8	15	10
	Общеразвивающие упражнения без предметов							
	Гимнастические упражнения							
	Беговые упражнения							
	Упражнения в висах и упорах							
	Упражнения с набивным мячом и гантелями							
	Прыжковые упражнения							
3.	Технико-тактическая		8	8	22	30	30	38

	подготовка							
3.1	Техника выполнения стоек и перемещений игрока		1	1	2	3	3	4
4.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	-	1	1	1	1
3.2	Техника ловли и подбора мяча	Педагогическое	1	1	2	3	3	4
3.3	Техника выполнения передач	Самоанализ	1	1	3	4	4	5
3.4	Техника передвижений с мячом	Наблюдение	1	1	3	4	4	5
3.5	Передача в крест		1	1	3	4	4	5
3.6	Забегания в атаке в парах и тройках		1	1	3	4	4	5
3.7	Смещения		1	1	3	4	4	5
3.8	Линия защиты		1	1	3	4	4	5
5.	Подвижные игры и эстафеты	Педагогическое	-	-	23	20	23	20
5.1	Эстафеты с регбийным мячом	Самоанализ	-	-	3	3	3	3
5.2	Вышибалы	Наблюдение	-	-	4	2	4	2
5.3	Игра «Салки» и её разновидности		-	-	4	2	4	2
5.4	Игра «Собачки» и её разновидности с регбийным мячом		-	-	4	3	4	3
5.5	Проведение игр в тэг-регби.		-	-	8	10	8	10
6.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	-	1	1	1	1
	Всего		15	12	57	60	72	72

Содержание программы 1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка(реализуется в процессе занятий на практической части).

Инструктаж по ТБ и ПБ. Знакомство с режимом работы объединения. Правила игры тэг-регби. Объяснение основополагающих терминов игры. Рассказ об истории игр тэг-регби и регби, их возникновения в мире и развитие игр в России. Разбор основных правил из «большого регби», «регби-7» и «пляжного регби».

Судейские обозначения в тэг-регби. Разбор и изучение жестов судей.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

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.

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».

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.

Упражнения в висах и упорах.

Практика. 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.

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.

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. Техничко-тактическая подготовка.

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.

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”.

Раздел 4. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов

3.3. Техника выполнения передач.

Теория. Объяснение и показ различных способов передачи мяча.

Практика. Отработка выполнения передач различными способами с обеих рук.

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.

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.

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.

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.

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 5. Подвижные игры и эстафеты.

5.1. Эстафеты с регбийным мячом.

Практика. Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.

5.2. Вышибалы.

Практика. Проведение игры «Вышибалы».

5.3. Игра «Салки» и её разновидности.

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

5.4. Игра “Собачки” и её разновидности с регбийным мячом.

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

5.5. Тэг-регби. Практика. Проведение игр в тэг-регби.

Раздел 6. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов

Тематический план

2 год обучения

№	Разделы программы	Количество часов	
		Обучающиеся 7-13 лет	Обучающиеся 14-17 лет
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	2
2	Общая физическая подготовка	10	8
3	Специальная физическая подготовка	24	14
4	Промежуточная аттестация	1	1
5	Техническая и тактическая подготовка	24	34
6	Учебные игры	10	12
7	Итоговая аттестация	1	1
Общее количество часов:		72	72

Учебный план

2 года обучения

№	Наименование темы	Форма контроля/ аттестации	Количество часов					
			Теория		Практика		Всего	
			7-13	14-18	7-13	14-18	7-13	14-18
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка Техника безопасности на занятиях. Спортивная этика. Правила игры. Судейская терминология, жесты, сигналы. Правила подбора физических упражнений.	Опрос Педагогическое наблюдение Анализ Самоанализ Апробирование комплекса упражнений	2	2	-	-	2	2
2.	Общая физическая подготовка	наблюдение анализ	2	2	8	6	10	8
2.1	Теоретическая подготовка	самоанализ	2	2	-	-	2	2
2.2	Практическая подготовка		-	-	8	6	8	6
3.	Специальная физическая подготовка	наблюдение анализ	4	2	20	12	24	14
3.1	Теоретическая подготовка	самоанализ	4	2	-	-	4	2

3.2	Практическая подготовка		-	-	20	12	20	12
4.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	-	1	1	1	1
5.	Техническая и тактическая подготовка	наблюдение анализ	4	6	20	28	24	34
5.1	Теоретическая подготовка	самоанализ	4	6	-	-	4	6
5.2	Практическая подготовка		-	-	20	28	24	28
6.	Учебные игры	наблюдение анализ	-	-	10	12	10	12
7.	Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	-	1	1	1	1
	Всего		12	12	60	60	72	72

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка (реализуется в процессе занятий на практической части).

Проведение техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

Гигиенические требования к местам занятий регби. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении связок.

Достижения отечественных регбистов на международных спортивных состязаниях. Этикет в регби 7 Базовые сведения о строении и функциях организма человека.

Состав судейской коллегии по регби, функционал, методы проведения соревнований по регби. Жесты и сигналы судьи. Расположение игроков по амплуа в стандартных положениях: схватка, коридор, «рак», «мол».

Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока. Правила подбора физических упражнений.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Теоретическая часть: Основные способы передвижения регбиста.

Средства общей физической подготовке. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий. Понятия дистанция, интервал, темп, амплитуда. Значение общей физической подготовке в гармоничном развитии организма человека.

2.2. Практическая часть:

- ходьба - на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, высоко на носках, в полуприседе, лицом вперед скрестными шагами, с подскоками, с поворотами туловища вправо и влево, с гантелями в руках, спортивной ходьбой, в быстром темпе;

- бег - гладкий, с ускорением, правым и левым боком приставными шагами, правым и левым боком с прыжками и подскоками, спиной вперед, спиной вперед в средней и низкой стойке приставными шагами, с гантелями в руках, с мячом, с поворотами на 360°, переменный бег, на длинные дистанции до 3 км, с ускорением 60 м. и 30 м., в парах держась за руки, в тройках держась за руки, выполняя различные задания педагога;

- комплексы ОРУ: на развитие подвижности суставов верхних конечностей - рывки, вращения, махи; с различной амплитудой и скоростью;

- на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения и приведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;

-упражнения на мышцы туловища - наклоны, повороты в стороны, вперед и назад, с различной амплитудой и скоростью выполнения.

Комплекс упражнений разминки регбиста: гимнастический мост, барьерный сет, выполнение продольного и поперечного шпагата; прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад,

Переползания: на скамейке лицом вперед, спиной вперед; на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед.

Упражнения для формирования правильной осанки. Статическое положение в прогибе лежа на животе.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Теоретическая часть: характеристика специальных средств подготовки регбиста. Формы, методы формирования специальных физических качеств регбиста. Использование специальных упражнений во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

3.2. Практическая часть: специальные упражнения: махи ногами с опорой (каждой ногой махи вперед, назад в сторону), шпагаты и полушпагаты, различные наклоны в сторону, сидя на полу, вставание на гимнастический и борцовский мост, мост из стойки, переворачивания с моста при помощи партнера, переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.; забегания и перевороты; повороты туловища направо и налево, стоя, сидя и лежа; упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Специальные упражнения для развития быстроты: переброска малого резинового или теннисного мяча друг другу; ловля мяча, подброшенного вверх, отскакивающего от пола, от ровной стены и от специальной доски, "искажающей" полёт мяча, ловля после переворота, переката через правое-левое плечо; подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях; ловля падающего листка бумаги одной и двумя руками; подсечки по 18 падающим листам бумаги; бег на короткие дистанции из различных исходных положений на скорость; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Старты из различных исходных положений лёжа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку); старты из положения, сидя и стоя на двух коленях; приседания на двух ногах и на одной ноге пистолетиком.

Специальные упражнения для развития координационных способностей: чувство «мяча» броски различных размеров мяча вперед-вверх и ловля стоя на месте, в движении; ведение мяча вокруг туловища; ведение мяча (правой, левой) рукой на месте, стоя на одном колене в ходьбе.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: трехминутный бег, шестиминутный бег; бег с мед. болом под горку; упражнения с сопротивлением партнера; переменный бег 100-50-100-50-100-50-100-50, где 100м бег с ускорением, 50 медленным темпом.

Упражнения на статику для разных групп мышц: удержание тела на согнутых руках (планка), стойка на одной ноге (стойка «цапли»), упражнения для мышц туловища (живота) пресса.

Выполнение акробатических упражнений, стойка на голове; переворот через спину скрепившись руками в локтях; упражнение на пресс в парах (выброс ног, подъем туловища и т.д.); упражнения с партнёром: одновременное приседание на одной ноге держась за руки; упражнение «чехарда».

4. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов

5. Техническая и тактическая подготовка.

5.1. Теоретическая часть: характеристика технических элементов, терминология. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов. Методика выполнения базовых технических элементов регби. Особенности взаимодействия игроков в парах, тройках, четверках.

Самоанализ выполнения технических элементов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки соперников и обманных движений (финтов), отбора мяча на перехвате, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Выявление технических и тактических ошибок выполнения регбистами базовых упражнений и комбинаций, пути их устранения.

Защита от захвата – «ручка».

Правила поведения в нестандартных ситуациях купирование (нивелирование) асоциального, агрессивного поведения во время игры.

Стратегия и тактика игры в регби. Тактические комбинации игры и их характеристики.

Тактика линий игроков. Групповая и индивидуальная тактика ведения игры. Взаимодействие игроков во время атаки и защиты.

5.2. Практическая часть: броски и ловли мяча различными способами стоя на месте в движении в ларах, в тройках, четверках по прямой, по кругу, по восьмерке. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5— 2,0 м. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей.

Ловля высоко летящего мяча, летящего на игрока низко сбоку, одной рукой. Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками мяча, тоже, поднимание мяча, который катится по земле. Игра ногами: удар с лета,

с отскока, с земли, ведение ногами. Остановка атаки противника, ведущего мяч ногами.

Комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в регби. Обычные передачи (пас). Держание мяча. Крученный пас, пас «торпедой».

Крученный пас сверху из-за головы и от головы, одной рукой и двумя руками. Пас с земли. Пас в падении, стоя в парах. Специальные упражнения для быстрой смены направления движения: ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения (елочкой, зигзагом). То же, но с изменением скорости передвижения.

Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском. В парах. Во время ходьбы передачи мяча при сближении и удалении партнеров. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника.

Обманные действия (финты). Финт «шаг в сторону» - технический прием, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. «Двойной шаг». Стартовая скорость бег 10-30 м.

Бег максимальной интенсивности с оббеганием ориентиров.

Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.

Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м. с выполнением финтов. Специальные упражнения для развития стартовой скорости

- «тройной шаг», «четверной шаг», приседания на скорость, быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо (по 2-3 шага); выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно); быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).

- Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. «Отбери мяч». Оба противника держатся руками за набивной мяч. По сигналу отобрать мяч у противника, который в свою очередь тоже пытается отнять его.

Игра в «Салки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. «Осаленный» игрок присоединяется к водящим. Прием и передача мяча различными способами, двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой скоростью в группах по три обучающихся «всеом», у «крайних» мячи.

Пас от правого «крайнего» к «центральному», прием «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно. Перемещения вдоль поля, в группах по три обучающихся «всеом», расстояние между обучающимися от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра, получившего мяч. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами.

Эстафеты с регбийными мячами; эстафеты и подвижные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол).

Метание набивного мяча весом 2 кг: двумя руками из-за головы вперед; назад через голову, метание мяча вперед снизу, метание набивного мяча одной рукой; метание мяча двумя руками сбоку; толкание набивного мяча двумя руками от груди: толкание мяча одной рукой; метание набивного мяча из-за головы сидя.

Захваты и их отражение. Выполнения заднего и бокового захвата, игра на земле. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата.

Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата.

Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Выполнение заднего захвата с колен: подводящие упражнения, перекаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции.

Страховка из положения сидя при падении вперед: подводящие упражнения, перекаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции. Выполнение заднего захвата в движении.

Подводящие упражнения для выполнения бокового захвата. Выполнение бокового захвата с колен: боковой захват: а) начало основная фаза, б) положение рук при захвате, в) основная фаза взаимодействие ног и рук, г) финальное положение.

Выполнение бокового захвата в движении.

Выполнение высокого захвата. Захват с боку. Падение игрока при захвате и сохранение мяча.

Подвижные и спортивные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в регби по упрощенным правилам. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки».

6. Учебные игры. Участие в соревнованиях разного уровня

7. Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов

Оценочный материал

Контрольные упражнения по технике тег-регби для обучающихся, возраст 7-13 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом», сек
Девочки	3-4	2-3	2-3	2-3	23-30
Мальчики	3-4	2-4	3-4	2-3	19-23

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 14-17 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом», сек
Девушки	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
Юноши	8-9	8-10	8-10	8-9	18-20

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»).

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Описание: Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

2. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»)

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Описание: Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

3. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»).

Инвентарь: регбийный мяч, фишки, ворота

Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»).

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

Результат: засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

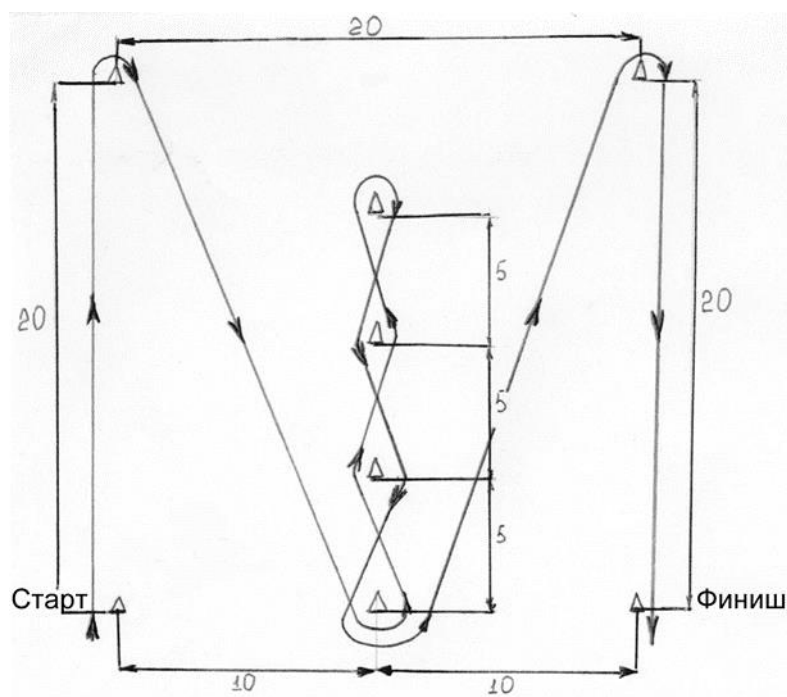
Результат: засчитывается количество попаданий.

7. «Слалом»

Инвентарь: регбийный мяч, стойка, секундомер

Описание: Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

Результат: из двух попыток засчитывается наилучший результат.



Критерии уровня освоения материала:

Низкий уровень	Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема практических знаний и умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Есть недостатки также в личностных качествах: игрок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.
Средний уровень	Игрок овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема практических знаний и умений, навыков, предусмотренных программой. Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у игрока преобладает эмоционально- положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.
Высокий уровень	Обучающейся показывает высокий уровень знаний практического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания высокой повышенной трудности. Проявляет активный интерес баскетболу. Личностные характеристики соответствуют нормам поведения

Игроков данного возраста: игрок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.
--

Материально-техническое обеспечение:

- спортивная площадка
- спортивный зал
- мячи
- ноутбук
- цветные фишки
- конусы
- пояса и ленты(тэги)
- босу
- скакалки
- манишки
- набивные мячи

Информационное обеспечение:

- методические рекомендации для тренера;
- электронные образовательные ресурсы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование или лицо, обучающееся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеразвивающих программ и успешно прошедшее промежуточную аттестацию не менее чем за два года. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

Список литературы:

Литература для педагогов:

1. Зверева С. Н., Могиль П. В. Инновации в подходах к организации физического воспитания учащихся (на примере тег-регби) // Стратегии исследования в общественных и гуманитарных науках : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 января 2022г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2022. С. 134-138. URL: <https://apni.ru/article/3526-innovatsii-v-podkhodakh-k-organizatsii-fizich>.
2. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1976 – 110 с.
3. Ксенофонова Е. А., Тюрин В. Д. Регби. Настольная книга детского тренера. I этап. Этап предварительной подготовки 8–10 лет / под ред. Е. И. Антонова. – М.: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012 – 56 с.
4. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физическая культура и спорт, 1984 – 188 с.

5. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014 – 204 с.
6. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986 – 72 с.
7. Бесполов Д. В., Иванов В. А., Кулешов А. В. Теория и практика регби: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013 – 58 с.
8. Введение в регби. Учебный курс для тренеров первого уровня. – М.: Академия регби. – 140 с.
9. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000 – 154 с.
10. Игры и развлечения. Кн. 2 / сост. Л. М. Фирсова. – М.: Молодая Гвардия, 1990 – 234 [6] с.: ил.
11. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов [текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 – 216 с.
12. Раджабли В. Регби–2000: справочник. – М.: Физическая культура и спорт, 2000 – 63 с.
13. Соколов А., Бурягин А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка. – М.: Физическая культура и туризм, 1935 – 82 с.

Литература учащимся:

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013 – 626 с.: ил.
2. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009 – № 5 (455). – С. 38–41.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Бликис Грюневальд «Принципы успешной подготовки регбистов» <https://yadi.sk/d/Nqvooz9c4XMZE>
2. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
3. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
4. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf
5. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби <http://regbist.ru/>
6. Правила тэг-регби <http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГ-РЕГБИ-2.pdf>
7. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh
8. Федерация Регби в ютубе <https://www.youtube.com/user/RUR1923>
9. Федерация Регби России <http://www.rugby.ru/>
10. Федерация Регби России в контакте <https://vk.com/rugby>

Глоссарий

Преимущество — если совершено нарушение, или имела место неправильная игра, то вместо того, чтобы просвистеть и немедленно остановить игру, судья позволит игре продолжиться, если это приводит к территориальному или тактическому преимуществу команды, которая не совершала нарушение.

Атакующая команда / атакующий игрок — команда/игрок, владеющий мячом.

Без мяча—когда у игрока, несущего мяч, срывают ленту одновременно с его пасом, то судья определяет это в пользу атакующей команды и не считает это как должное срывание ленты. В этой ситуации судья должен сказать «мяч ушел, играйте».

Игрок, несущий мяч — участник атакующей команды, который владеет мячом.

Капитан — игрок, выбранный командой. Только капитан уполномочен контактировать с судьей во время игры.

Переход мяча — передача мяча противоположной команде; игра начинается после розыгрыша мяча командой, получившей владение мячом.

Линия мёртвого мяча — линия, параллельная и отстоящая на 5 метров за линией попытки, определяющая конец зачётного поля.

Защищающаяся команда / защитник — команда / игрок, не владеющий мячом.

Защитная линия — воображаемая линия, проходящая через всё поле от одной линии аута до другой линии аута и параллельная линии попытки. Эта линия находится в 7* метрах позади от точки розыгрыша мяча. Все защитники должны отойти за эту линию, чтобы оказаться в положении «в игре» в момент розыгрыша мяча.

Пас вперед — мяч передается вперед по направлению к линии попытки соперника. Это недопустимый пас в тэг-регби и наказывается розыгрышем мяча невиновной командой. Примечание: пас в сторону допускается.

Приземление мяча — игрок приземляет мяч, когда он держит мяч и касается мячом поля в зачётной зоне. Держит — означает удерживает кистью или кистями рук или рукой/руками.

Зачётная зона — зона между линией попытки и линией мёртвого мяча, включающая линию попытки, но не включающая линию мёртвого мяча и линии разметки аута. Примечание: если поле не имеет разметки линии мёртвого мяча, то зачётная зона может продолжаться приблизительно на 5 метров за линией попытки. Судья должен поощрять атакующего игрока, владеющего мячом в зачетной зоне, приземлять мяч в зачетной зоне для осуществления попытки, как только он пересекает линию попытки.

Игра вперед — игрок пытается поймать мяч руками и отбивает его вперед в поле в направлении линии попытки соперника.

Метка — позиция на поле, где назначается розыгрыш мяча.

Вне игры — игрок защиты, который, когда происходит срывание ленты, не возвращается по направлению к своей линии попытки и находится впереди воображаемой линии, проходящей через мяч поперек поля, называемой «линией вне игры».

Выход мяча из игры — происходит, когда мяч или игрок с мячом касается линии аута, линии аута зачётной зоны или линии мёртвого мяча, или чего-либо или кого-либо на или за этими линиями.

Наказание — назначение розыгрыша мяча против игрока или команды, нарушившей правила.

Штрафной — назначается против игрока или команды, виновной в нарушении правил, при отсутствии преимущества в пользу невиновной команды. Игра возобновляется с розыгрыша мяча невиновной командой в месте нарушения правил.

Штрафная попытка — присуждается, если игрок совершил бы попытку, если бы не грубая игра соперника.

Ложный захват — когда защитник кричит «ЗАХВАТ» без физического срывания ленты. Такое нарушение наказывается розыгрышем мяча невиновной командой.

Линия 7 метров* — линии, проходящие от одной линии аута до другой линии аута и отстоящие на 7 метров с каждой стороны центральной линии поля.

Вращение — когда игрок с мячом умышленно совершает вращательные движения телом наподобие пируэтов для избегания срывания ленты соперником. Такое движение запрещено в тэг-регби и наказывается розыгрышем мяча невиновной командой.

Захват (ТЭГ) — это простое срывание защитником одной или двух лент с игрока, владеющего мячом.

**Счёт захватов* — в любой момент времени игрок будет считаться захваченным, пока счётчик захватов команды, владеющей мячом, увеличивается, то есть «захват 1», «захват 2» и т.д. Судья обычно объявляет счётчик захватов после каждого захвата.

Захватывающий игрок — защитник, который сорвал ленту у игрока, владеющего мячом, называется захватывающим игроком.

Розыгрыш мяча — розыгрыш мяча используется для начала игры с центра средней линии или для возобновления игры с места, где мяч вышел из игры или было нарушение, или был переход мяча. Мяч может быть положен на землю или удерживаться в руках, и по команде судьи «ИГРА», но не раньше, атакующий игрок должен слегка коснуться мяча стопой, пока он находится на земле или в руках игрока, и отдать пас. Атакующий игрок должен коснуться мяча и отдать пас, и ему не разрешается коснуться мяча и бежать самому с мячом.

При розыгрыше мяча соперники должны отойти назад на 7* метров по направлению к своей линии попытки или на свою линию попытки, если она ближе. Защитникам не разрешается двигаться вперед, пока не совершен пас.

Линия аута — линия, обозначающая боковые границы игрового поля.

Попытка — единственный способ набрать очки в тэг-регби. Попытка засчитывается, когда мяч приземлён атакующим игроком на или за линию попытки, но перед линией мёртвого мяча. Попытка оценивается в 1 (одно) очко в тэг-регби, однако для поддержки лучшей командной работы, когда играют смешанные команды, попытка оценивается в 2 (два) очка, если совершена девочкой.

Примечание. Для безопасности, если игра проводится на твердом покрытии или на ограниченном пространстве, попытка может быть засчитана, если игрок, владеющий мячом, пересекает вертикальную плоскость линии попытки и держит мяч над головой и кричит «ПОПЫТКА». Ему не нужно касаться пола мячом.

Линия попытки (зачётная линия) — горизонтальная линия с каждой стороны поля, на или за которой засчитывается попытка.

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Тэг-регби»
учащиеся 7-13 лет
1 год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.			По 2 часа	Беседа	Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила игры. Термины игры. История развития игры.	зал	Опрос
2.				Беседа Практическое занятие	ОФП. Техника выполнения стоек. Эстафеты с регбийным мячом	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
3.				Практическое занятие	Беговые упр-я. Перемещение игрока.	зал	Педагогическое наблюдение
4.				Беседа Практическое занятие	СФП. Ловля и подача мяча. Игра «Вышибалы»	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
5.				Беседа Практическое занятие	Беговые упр-я. Подбор мяча	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
6.				Беседа Практическое занятие	Прыжковые упр-я. Передача мяча в «крест».	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
7.				Беседа Практическое занятие	Судейские обозначения, изучение жестов судей. Элемент «крест» в атаке	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
8.				Практическое занятие	Беговые упр-я. Забегания в атаке в парах. Игра «Собачки» с мячом	зал	Педагогическое наблюдение
9.				Практическое занятие	ОФП. Забегания в атаке в тройках	зал	Педагогическое наблюдение

							Анализ
10.				Беседа Практическое занятие	Гимнастические упр-я. Смещения с мячом и без него. Игра «Салки пятнашки»	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
11.				Практическое занятие	СФП. Прорыв обороны противника. Игра «Вышибалы»	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
12.				Беседа Практическое занятие	Беговые упр-я. Контратака. Эстафеты с регбийным мячом.	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
13.				Практическое занятие	Прыжковые упр-я. Взлом обороны с последующей контратакой	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
14.				Практическое занятие	ОФП. Элемент «крест» в атаке. Игра «Вышибалы»	зал	Педагогическое наблюдение
15.				Беседа Практическое занятие	Упр-я в висах. Возможные варианты защиты. Игра «Салки в тройках»	зал	Педагогическое наблюдение Опрос
16.				Беседа Практическое занятие	Упр-я с набивным мячом. Передача мяча различными способами с обеих рук. Контрольная игра	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
17.				Беседа Практическое занятие	Упр-я с гантелями. Перемещения с мячом. Игра «Вышибалы». Контрольная игра	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
18.				Практическое занятие	ОФП. Контрольная игра Промежуточная аттестация	зал	Сдача к/н
19.				Практическое занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Упр-я в упорах. Передача мяча до захвата противника. Игра «Собачки» с мячом в квадрате	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
20.				Практическое занятие	СФП. Варианты действий в защите при атаке. Эстафеты с регбийным мячом. Игра «Салки в четверках»	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
21.				Практическое занятие	Беговые упр-я. Способы противодействия смещениям при игре в обороне	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
22.				Беседа Практическое занятие	Упр-я с набивным мячом. Защитная линия. Игра «Салки»	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
23.				Практическое занятие	Упр-я в упорах. Прорыв обороны противника	зал	Педагогическое наблюдение Анализ

24.			Практическое занятие	ОФП. Взлом обороны с последующей контратакой. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение
25.			Практическое занятие	Упр-я с гантеля. Контратаки. Игра «Собачки» с мячом в тройках	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
26.			Практическое занятие	Упр-я в висах. Передача мяча различными способами с обеих рук.	зал	Педагогическое наблюдение
27.			Беседа Практическое занятие	Упр-я с набивным мячом. Игра «Собачки» с мячом 4 против 2	зал	Педагогическое наблюдение Опрос
28.			Практическое занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. СФП. Взлом обороны с последующей контратакой. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
29.			Практическое занятие	Беговые упр-я. Варианты действий в защите при атаке.	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
30.			Практическое занятие	Прыжковые упр-я. Передача мяча до захвата противника. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение
31.			Практическое занятие	ОФП. Варианты действий в защите при атаке. Игра «Собачки» с мячом 4 против 2	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
32.			Беседа Практическое занятие	СФП. Передача мяча различными способами с обеих рук.	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
33.			Практическое занятие	Упр-я с гантелями. Взлом обороны с последующей контратакой	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
34.			Практическое занятие	Беговые упр-я. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение
35.			Практическое занятие	Беговые упр-я. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
36.			Практическое занятие	Промежуточная аттестация	зал	Сдача к/н

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Тэг-регби»
учащиеся 14-18 лет**

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.			По 2 часа	Беседа	Инструктаж по ТБ и ПБ. Правила игры. Термины игры. История развития игры.	зал	Опрос
2.				Беседа Практическое занятие	ОФП. Техника выполнения стоек. Эстафеты с регбийным мячом	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
3.				Практическое занятие	Беговые упр-я. Перемещение игрока.	зал	Педагогическое наблюдение
4.				Беседа Практическое занятие	СФП. Ловля и подача мяча. Игра «Вышибалы». Контрольная игра	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
5.				Беседа Практическое занятие	Беговые упр-я. Подбор мяча. Контрольная игра	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
6.				Беседа Практическое занятие	Прыжковые упр-я. Передача мяча в «крест».	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
7.				Беседа Практическое занятие	Судейские обозначения, изучение жестов судей. Элемент «крест» в атаке	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
8.				Практическое занятие	Беговые упр-я. Забегания в атаке в парах. Игра «Собачки» с мячом	зал	Педагогическое наблюдение
9.				Практическое занятие	ОФП. Забегания в атаке в тройках	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
10.				Беседа Практическое занятие	Гимнастические упр-я. Смещения с мячом и без него. Игра «Салки пятнашки»	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
11.				Практическое занятие	СФП. Прорыв обороны противника. Элемент «крест» в атаке. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
12.				Беседа Практическое занятие	Беговые упр-я. Контратака. Эстафеты с регбийным мячом.	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
13.				Практическое занятие	Прыжковые упр-я. Взлом обороны с последующей контратакой	зал	Педагогическое наблюдение

							Анализ
14.				Практическое занятие	ОФП. Элемент «крест» в атаке. Игра «Вышибалы»	зал	Педагогическое наблюдение
15.				Беседа Практическое занятие	Упр-я в висах. Возможные варианты защиты. Игра «Салки в тройках»	зал	Педагогическое наблюдение Опрос
16.				Беседа Практическое занятие	Упр-я с набивным мячом. Передача мяча различными способами с обеих рук. Контрольная игра	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
17.				Беседа Практическое занятие	Упр-я с гантелями. Перемещения с мячом. Контрольная игра	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
18.				Практическое занятие	ОФП. Контрольная игра Промежуточная аттестация	зал	Сдача к/н
19.				Практическое занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Упр-я в упорах. Передача мяча до захвата противника. Игра «Собачки» с мячом в квадрате	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
20.				Практическое занятие	СФП. Варианты действий в защите при атаке. Эстафеты с регбийным мячом.	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
21.				Практическое занятие	Беговые упр-я. Способы противодействия смещениям при игре в обороне	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
22.				Беседа Практическое занятие	Упр-я с набивным мячом. Защитная линия. Варианты действий в защите при атаке.	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
23.				Практическое занятие	Упр-я в упорах. Прорыв обороны противника	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
24.				Практическое занятие	ОФП. Взлом обороны с последующей контратакой. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение
25.				Практическое занятие	Упр-я с гантеля. Контратаки. Игра «Собачки» с мячом в тройках	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
26.				Практическое занятие	Упр-я в висах. Передача мяча различными способами с обеих рук.	зал	Педагогическое наблюдение
27.				Беседа Практическое занятие	Упр-я с набивным мячом. Игра «Собачки» с мячом 4 против 2	зал	Педагогическое наблюдение Опрос
28.				Практическое занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. СФП. Взлом обороны с последующей контратакой. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение

							Анализ
29.				Практическое занятие	Беговые упр-я. Варианты действий в защите при атаке.	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
30.				Практическое занятие	Прыжковые упр-я. Передача мяча до захвата противника. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение
31.				Практическое занятие	ОФП. Варианты действий в защите при атаке. Игра «Собачки» с мячом 4 против 2	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
32.				Беседа Практическое занятие	СФП. Передача мяча различными способами с обеих рук.	зал	Опрос Педагогическое наблюдение
33.				Практическое занятие	Упр-я с гантелями. Взлом обороны с последующей контратакой	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
34.				Практическое занятие	Беговые упр-я. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение
35.				Практическое занятие	Беговые упр-я. Контрольная игра	зал	Педагогическое наблюдение Анализ
36.				Практическое занятие	Промежуточная аттестация	зал	Сдача к/н

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Тэг-регби»
учащиеся 7-13 лет
2 год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.			По 2 часа	Беседа Практическое занятие	Техника безопасности на занятиях. Гигиена. Этика. Подвижные и спортивные игры. ОФП	зал	Опрос
2.				Беседа Практическое занятие	Средства ОФП. Значение ОФП в развитии организма человека. Упражнения по ОФП. Эстафеты с мячом и бегом.	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ
3.				Практическое занятие	ОФП. Понятия дистанция, интервал, темп, амплитуда. Средства закаливания, режим питания. Упражнения Техническая и тактическая подготовка: работа с мячом, пас от правого крайнего к	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ

					«центральному».		
4.				Практическое занятие	Историй регби. Развитие регби в России. Техническая и тактическая подготовка: метание набивного мяча, работа с мячом-крученный пас. СФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
5.				Практическое занятие	Правила игры. Техническая и тактическая подготовка: бег с обеганием ориентиров, финты, захваты. СФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
6.				Беседа Практическое занятие	Правила подбора физических упр-й. Особенности взаимодействия игроков в парах, тройках, четверках. Подвижные и спортивные игры. ОФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
7.				Практическое занятие	Дистанция, интервал, темп, амплитуда. Техническая и тактическая подготовка: отражения, бег с обеганием ориентиров. СФП. Подвижные и спортивные игры	Зал	Пед.наблюдение Анализ
8.				Практическое занятие	Использование СФП в самостоятельных упражнениях. Техническая и тактическая подготовка: виды бега. ОФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
9.				Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: упр-я для развития стартовой скорости. СФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
10.				Беседа Практическое занятие	Врачебный контроль и самоконтроль. СФП. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Техническая и тактическая подготовка: страховка из положения сидя.	Зал	Пед.наблюдение Анализ
11.				Беседа	ОФП. Характеристика технических элементов. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов	Зал	Пед.наблюдение Анализ
12.				Беседа Практической занятие	Правила поведения в нестандартных ситуациях во время игры. ОФП. Эстафеты с регби мячом. Тактика линий игроков. Подвижные игры	Зал	Пед.наблюдение Анализ
13.				Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: задний захват, пасы. Упр-я для развития стартовой скорости. СФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
14.				Беседа Практическое занятие	Состав судейской коллегии. Судейская терминология, жесты, сигналы. СФП, метание набивного мяча	Зал	Пед.наблюдение Анализ
15.				Практическое занятие	Подвижные игры. Техническая и тактическая подготовка: отражения, задний захват с колен. СФП. Игровые матчи	Зал	Пед.наблюдение Анализ
16.				Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: страховка из положения сидя. СФП. Понятие о травмах и ушибах. Первая доврачебная помощь Игровые матчи	Зал	Пед.наблюдение Анализ

17.			Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: высокий захват. Особенности взаимодействия игроков в парах ОФП. Игровые матчи	Зал	Пед.наблюдение Анализ
18.			Практическое занятие	СФП. Техническая и тактическая подготовка: захваты. Особенности взаимодействия игроков в тройках. Игровые матчи Промежуточная аттестация	зал	Пед.наблюдение Анализ Сдача к/н
19.			Беседа Практическое занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Техническая и тактическая подготовка: захваты и отражения. СФП. Тактика линий игроков.	Зал	Пед.наблюдение Анализ
20.			Беседа Практическое занятие	Игровые матчи. Расположение игроков в стандартных положениях. ОФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
21.			Беседа Практической занятие	Стратегия и тактика игры в регби. ОФП. Тактика линий игроков. Беговые упражнения	Зал	Пед.наблюдение Анализ
22.			Беседа Практическое занятие	Врачебный контроль и самоконтроль. Подвижные игры. Техническая и тактическая подготовка: задний захват с колен	Зал	Пед.наблюдение Анализ
23.			Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: отражения. Спортивные игры. Взаимодействие игроков во время атаки. Эстафеты	Зал	Пед.наблюдение Анализ
24.			Практическое занятие	Понятие о травмах и ушибах. Первая доврачебная помощь. Техническая и тактическая подготовка: захваты и отражения. СФП. Игры	Зал	Пед.наблюдение Анализ
25.			Беседа Практической занятие	Акробатические упр-я. Взаимодействие игроков во время защиты. Техническая и тактическая подготовка: защита от захвата, страховка из положения сидя, задний захват с колен.	Зал	Пед.наблюдение Анализ
26.			Практическое занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Судейская терминология, жесты, сигналы. СФП. Обманные действия. Особенности взаимодействия игроков в парах, тройках, четверках.	Зал	Пед.наблюдение Анализ
27.			Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: страховка из положения сидя, высокий захват. «Мяч среднему». Игровые матчи	Зал	Пед.наблюдение Анализ
28.			Беседа Практическое занятие	Беговые упр-я. СФП. Расположение игроков в стандартных положениях. Бег с малой интенсивностью. Стратегия и тактика игры в регби. Игровые матчи	Зал	Пед.наблюдение Анализ
29.			Беседа Практической занятие	Групповая и индивидуальная тактика ведения игры. Техническая и тактическая подготовка: высокий захват, боковой захват в движении	Зал	Пед.наблюдение Анализ

					Спортивные игры		
30.				Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: падение игрока при захвате, задний захват с колен. Упр-я на выносливость. Игры спортивные	Зал	Пед.наблюдение Анализ
31.				Беседа Практической занятие	СФП. Правила поведения в нестандартных ситуациях во время игры. Групповая и индивидуальная тактика ведения игры. Задний и боковой захват. Игровые матчи	Зал	Пед.наблюдение Анализ
32.				Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: «тройной шаг», боковой захват в движении. Тактика линий игроков. ОФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
33.				Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: падение игрока при захвате. Подвижные игры. Страховка из положения сидя.	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ
34.				Беседа Практическое занятие	Стратегия и тактика игры в регби. Расположение игроков в стандартных положениях. «Пятнашки» с перехватом. Игровые матчи	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ
35.				Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: падение игрока при захвате. Взаимодействие игроков во время защиты.	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ
36.				Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: «четверной шаг». Расположение игроков в стандартных положениях. СФП. Игровые матчи Итоговая аттестация	Соревнование Сдача к/н	Пед.наблюдение Анализ

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Тэг-регби»
учащиеся 14-17 лет
2 год обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.				Беседа	Техника безопасности на занятиях. Гигиена. Этика спортсмена. Подвижные и спортивные игры. ОФП	зал	Опрос
2.				Беседа Практическое занятие	Средства закаливания, режим питания. Понятия дистанция, интервал, темп, амплитуда. Упражнения по ОФП	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ
3.				Беседа	ОФП. История регби. Развитие регби в России. Эстафеты с мячом и бегом. Техническая и тактическая подготовка: работа с мячом-комбинированные упражнения.	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ

4.			Практическое занятие	Понятия дистанция, интервал, темп, амплитуда. Техническая и тактическая подготовка: работа с мячом-крученный пас. ОФП Учебные игры	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ
5.			Беседа Практическое занятие	Правила игры. ОФП. Техническая и тактическая подготовка: метание набивного мяча, финты, пас от правого крайнего к «центральному»..	Зал	Пед.наблюдение Анализ
6.			Беседа	Характеристика СФП в подготовки регбистов. Правила игры. Формы и методы формирования СФП качеств регбиста	Зал	Пед.наблюдение Анализ
7.			Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: финты, бег с обеганием ориентиров. ОФП. Особенности взаимодействия игроков в парах, тройках, четверках.	Зал	Пед.наблюдение Анализ
8.			Беседа	Правила подбора физических упр-й. Комплексы упр-й. Подвижные и спортивные игры. Учебная игра	Зал	Пед.наблюдение Анализ
9.			Практическое занятие	Апробация комплекса физических упражнений. Техническая и тактическая подготовка: отражения, захваты. ОФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
10.			Практическое занятие	Дистанция, интервал, темп, амплитуда. Техническая и тактическая подготовка: бег с обеганием ориентиров. СФП. Учебная игра	Зал	Пед.наблюдение Анализ
11.			Беседа Практическое занятие	Использование СФП в самостоятельных упражнениях. СФП. Врачебный контроль и самоконтроль. Техническая и тактическая подготовка: виды бега.	Зал	Пед.наблюдение Анализ
12.			Беседа	Характеристика технических элементов. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов. Учебная игра. Эстафеты	Зал	Пед.наблюдение Анализ
13.			Практическое занятие	Правила поведения в нестандартных ситуациях во время игры. Техническая и тактическая подготовка: упр-я для развития стартовой скорости. ОФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
14.			Практическое занятие	Состав судейской коллегии. Судейская терминология, жесты, сигналы. Техническая и тактическая подготовка: задний захват, пасы. СФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
15.			Практическое занятие	Эстафеты с регби мячом. Тактика линий игроков. Техническая и тактическая подготовка: метание набивного мяча, отражения, задний захват с колен. СФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
16.			Практическое занятие	Особенности взаимодействия игроков в парах. Техническая и тактическая подготовка: страховка из положения сидя, отражения. СФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
17.			Практическое занятие	Понятие о травмах и ушибах. Первая доврачебная помощь. Техническая и тактическая подготовка: высокий захват. ОФП. Игровые матчи	Зал	Пед.наблюдение Анализ
18.			Практическое занятие	Стратегия и тактика игры в регби. Техническая и тактическая подготовка: захваты и отражения. СФП. Игровые матчи. Промежуточная аттестация	Сдача к/н	Пед.наблюдение Анализ

19.			Беседа Практическое занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Особенности взаимодействия игроков в тройках. Расположение игроков в стандартных положениях. ОФП. Тактика линий игроков.	Зал	Пед.наблюдение Анализ
20.			Практическое занятие	Врачебный контроль и самоконтроль. Подвижные игры. Техническая и тактическая подготовка: задний захват с колен, отражения. Игровые матчи	Зал	Пед.наблюдение Анализ
21.			Практическое занятие	Понятие о травмах и ушибах. Первая доврачебная помощь. Техническая и тактическая подготовка: Спортивные игры	Зал	Пед.наблюдение Анализ
22.			Практическое занятие	Тактика линий игроков. Взаимодействие игроков во время атаки. Эстафеты Техническая и тактическая подготовка: страховка из положения сидя. СФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
23.			Беседа Практической занятие	Взаимодействие игроков во время защиты. ОФП. Техническая и тактическая подготовка: задний захват, защита от захвата	Зал	Пед.наблюдение Анализ
24.			Практическое занятие	Судейская терминология, жесты, сигналы. Акробатические упр-я. Техническая и тактическая подготовка: задний захват с колен. СФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
25.			Практическое занятие	Стратегия и тактика игры в регби. Бег с большой интенсивностью. Беговые упражнения. Обманные действия. Техническая и тактическая подготовка: задний захват	Зал	Пед.наблюдение Анализ
26.			Практическое занятие	Инструктаж по ТБ и ПБ. Расположение игроков в стандартных положениях. Техническая и тактическая подготовка: высокий захват, страховка из положения сидя, задний захват с колен.	Зал	Пед.наблюдение Анализ
27.			Беседа Практической занятие	Беговые упр-я. СФП. Групповая и индивидуальная тактика ведения игры. Особенности взаимодействия игроков в парах, тройках, четверках. Спортивные игры	Зал	Пед.наблюдение Анализ
28.			Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: высокий захват, боковой захват в движении, падение игрока при захвате	Зал	Пед.наблюдение Анализ
29.			Беседа Практической занятие	Правила поведения в нестандартных ситуациях во время игры. Упр-я на выносливость. Игровые матчи	Зал	Пед.наблюдение Анализ
30.			Беседа Практической занятие	Групповая и индивидуальная тактика ведения игры. Задний и боковой захват. Техническая и тактическая подготовка: «тройной шаг». ОФП	Зал	Пед.наблюдение Анализ
31.			Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: боковой захват в движении, «четверной шаг». Тактика линий игроков. Игры спортивные	Зал	Пед.наблюдение Анализ
32.			Практическое занятие	Техническая и тактическая подготовка: падение игрока при захвате. Расположение игроков в стандартных положениях. «Пятнашки» с перехватом	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ
33.			Практическое занятие	Акробатические упр-я. СФП Стратегия и тактика игры в регби. Метание	Спорт. площадка	Пед.наблюдение

				набивного мяча. Игровые матчи		Анализ
34.			Практическое занятие	Взаимодействие игроков во время атаки. Техническая и тактическая подготовка: падение игрока при захвате. Игровые матчи	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ
35.			Беседа Практической занятие	Страховка из положения сидя Взаимодействие игроков во время защиты. «Мяч среднему». Игровые матчи	Спорт. площадка	Пед.наблюдение Анализ
36.			Практическое занятие	Расположение игроков в стандартных положениях. СФП. Игровые матчи. Итоговая аттестация	Соревнование	Пед.наблюдение Анализ

Приложение 1

Техника безопасности на занятиях по тэг-регби

- Заниматься на тренировках по тэг-регби можно только учащимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья.
- Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки.
- Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, кольца, браслеты).
- Запрещается входить в зал без разрешения преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «шведских лестниц» и спортивных снарядов.
- Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
- Брать спортивный инвентарь с разрешения педагога и использовать оборудование по его назначению.
- Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
- При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- Не покидать место проведения занятий без разрешения педагога.
- При перемещениях по залу избегать столкновений.
- При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом преподавателю.

Требования к технике безопасности

Педагог обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве индивидуальных средств защиты, надежности установки и закрепления специального оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;

- ознакомить учащихся с правилами техники безопасности при занятиях по тэг-регби;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий;
- комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей;
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по тэг- регби, а также в других спортивно-массовых мероприятиях;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий;

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии преподавателя.

Приложение 2

Правила игры

1. Команды играют 5х5.
2. При розыгрыше мяча игроки защиты отходят назад за линию 5 м от линии розыгрыша. Защитникам не разрешается двигаться вперед, пока не совершен пас.
3. Счет захватам не ведется. Команда, владеющая мячом, атакует до попытки или пока не потеряет мяч (выход в аут, пас вперед, игра вперед, перехват паса противником). Это изменение в правилах игры поощряет школьников, не очень опытных в регби, не выбрасывать, а контролировать мяч, что ведет к непрерывности игры и повышает интерес у игроков и зрителей к тэг-регби. «Пока мяч у нас, нам не занесут!»
4. Порядок начисления очков — 1 очко за попытку

Продолжительность одной игры состоит из двух половин по двадцать (20) минут каждая, с пятиминутным (5-минутным) перерывом между половинами игры, в котором команды меняются сторонами.

Продолжительность игр в фестивальных мероприятиях может быть различной и зависит от размеров и масштаба события, а также наличия времени. В качестве руководства рекомендуются игры, состоящие из двух половин по семь (7), минут каждая с интервалом в одну (1) минуту после

половины игры. Если достаточность времени является вопросом, то игра может продолжаться десять (10) минут без перерыва.

Принципы спортивной этики

1. Осознавайте важность удовольствия и наслаждения для всех вовлечённых.

2. Играйте честно и по правилам игры.

3. Будьте позитивны с судьями и развивайте уважение команды к ним. Не спорьте с ними и не спрашивайте постоянно об их решениях. Запомните, они — неоплачиваемые добровольцы, тратящие свое личное свободное время, и без них не будет игры!

4. Будьте хорошими спортсменами — аплодируйте хорошей игре как своих товарищей, так и соперников.

5. Помогайте создавать атмосферу удовольствия, в которой проходят игры.

6. Не подшучивайте и не кричите на игроков, которые имеют меньше возможностей или совершают ошибки.

7. Цените усилия, не результат.

8. Поддерживайте все усилия для удаления любого словесного или физического оскорбления из игры.