

**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

ТЭГ-РЕГБИ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ!

**Краткосрочная программа внеурочной
деятельности по новым видам спорта**

Направление: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 12 – 15 лет (6 - 9 классы)
срок реализации программы – 1 месяц
уровень - ознакомительный

Составитель:
педагог дополнительного образования
Скуматова Т.Н.

рп. Пролетарий
2025 год

Структура программы

1. Пояснительная записка	3	2.
Тематический и учебный планы	8	3.
Содержание программы	9	4.
Материально-техническое обеспечение.....	13	5.
Список литературы.....	14	6.
Словарь терминов	15	7.
Оценочный аттестационный материал	17	8.
Календарный учебный график (учащиеся 7-13 лет).....	20	9.
Календарный учебный график (учащиеся 14-17 лет).....	26	10.
Приложение 1	32	11.
Приложение 2	33	

Пояснительная записка

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 тэг-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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

Нормативные правовые акты и методические материалы

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов и методических материалов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года.

Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05. 2015 г. № 996-р.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования учащихся и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОО учащихся»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

- Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»;

Срок реализации программы 1 месяц и рассчитана на 8 часов в месяц.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (45 мин с перерывом на 10 минут) или 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Уровень – ознакомительный .

Возраст детей: 7 – 17 лет. Игровые команды учащихся делятся по возрастному принципу: 7-13 и 14-17 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 жизни 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;
- уметь 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.

Ожидаемые 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;

- уметь 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, объемов 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 обучающего.

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 учащимся, 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 тестирования.

Тематический план

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

Содержание программы

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

1.1. Проведение техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Основные задачи физической культуры и спорта, регби в частности их оздоровительное и воспитательное значение для гармоничного развития организма человека. Костно-мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

Общий и специальный эффект влияния занятий регби на организм. Гигиенические знания и навыки. Средства закаливания и его значение для организма юного спортсмена. Режим дня и питание юного регбиста. Личная гигиена во время занятий физической культурой и регби частности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий спортом. Гигиенические требования к местам занятий регби. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении связок. Технические требования к месту проведения занятий и соревнований по регби.

1.2. История возникновения регби в Море, в России. Место физической культуры и спорта в жизни молодого поколения страны. Разновидности регби, особенности, различия. Достижения отечественных регбистов на международных спортивных состязаниях (чемпионаты мира и Европы). Этикет в регби 7 Базовые сведения о строении и функциях организма человека.

1.3. Заявка на участие в соревнованиях. 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».

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

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 полущпагаты, 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 мяч 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 pistolетиком.

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. Соревнование по игре тэг-регби.

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 парах, 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 ногой.

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. Приём и передача мяча различными способами, двигаясь вдоль

поля с малой, умеренной, большой скоростью в группах по три обучающихся «всеором», у «крайних» мячи.

Пас от правого «крайнего» к «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно. Перемещения вдоль поля, в группах по три обучающихся «всеором», 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».

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.

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>

Словарь терминов

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.

Оценочный аттестационный 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 20x20 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.

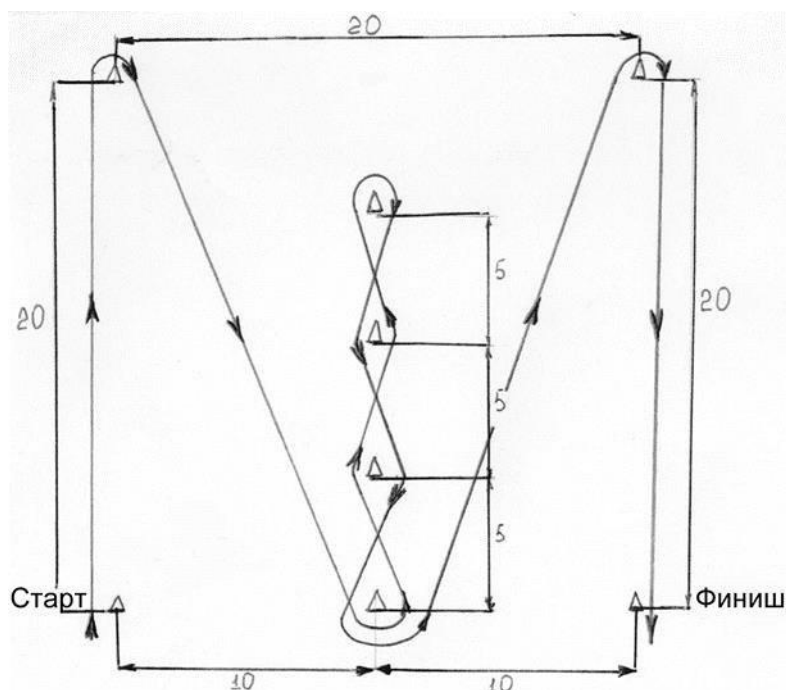
Результат: засчитывается количество попаданий.

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.
-----------------------------------	---

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, кувыраться 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.