

Рецензия
на программу внеурочной деятельности
по физической культуре «Тэг-Регби», разработанную
учителем физической культуры МБОУ СОШ №7
имени И.Ф. Афанасьева
МО Усть-Лабинский район
Ивашиновой Виолеттой Александровной

Программа внеурочной деятельности «Тэг-Регби» Ивашиновой В.А. разработана в соответствии с требованиями к составлению программ внеурочной деятельности. Она рассчитана на 2 года (252 часа) и предназначена для обучающихся от 7 до 15 лет. Структура программы соответствует требованиям и включает в себя: пояснительную записку, цели и задачи курса, учебно – тематическое планирование с указанием основных УУД, содержание программы, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса, предполагаемые результаты реализации программы: формы контроля, методические рекомендации.

Программа «Тэг-Регби» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является продолжением урочной деятельности. Ценность программы заключается в том, что учащиеся получают возможность узнать о возникновении «Тэг-Регби», о физическом развитии и физической культуре человека, подобрать комплекс развивающих игр для утренней зарядки, физкультминуток, комплекса для формирования осанки, развитие силы и ловкости, а так же получать возможность ознакомиться с техническими действиями и приёмами, необходимыми для проведения спортивных игр.

Актуальность заключается в разработке новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни.

Использование метода упражнений на занятиях позволяет учителю научить учащихся составлять игры самостоятельно, организовывать и проводить их по мере необходимости.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время личностно-ориентированный и деятельный подход. Основные принципы реализации программы – научность, доступность, партнёрство, творчество и успех. Ведущее место в обучении отводится методу обучающей игры, методу контроля и самоконтроля.

Программа внеурочной деятельности «Тэг-Регби» Ивашиновой В.А. соответствует требованиям и может быть рекомендована к использованию во внеурочной деятельности учителями и педагогами дополнительного образования.

23.09.2024г.

Директор МБУ «ЦРО»
МО Усть-Лабинский район

Зам. директора МБУ «ЦРО»
МО Усть-Лабинский район



Езубова Ю.В.

Севастьянова С.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7 имени И.Ф. Афанасьева
муниципального образования Усть-Лабинский район

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической культуры и ОБЖ

Руководитель ШМО

/Ивашинова В.А.../

Протокол №1 от 28.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №7

/В.А. Яковлев/

Приказ №284-П от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

/Коваленко Н.В./

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТЭГ-РЕГБИ»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *2 года: 252 часа*

Возрастная категория: *от 7 до 15 лет*

Состав группы: *до 20 человек*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Автор – составитель:
Ивашинова Виолетта Александровна,
Учитель физической культуры

ст. Воронежская, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения модуля «Тэг-регби»
3. Содержание учебного модуля
4. Календарный учебный график
5. Требования программы(Приложение 1,приложение 2)
6. Техника безопасности на занятиях регби
7. Рекомендуемая учебно-методическая литература
8. Электронные ресурсы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время все более актуальной задачей становится разработка новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни.

В этой связи, важным направлением в области физического воспитания школьников является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, интеграция в образовательный процесс средств спорта.

Модернизация процесса физического воспитания может быть основана на современных развивающих подходах к организации спортивно-ориентированного физического воспитания на основе популярных у обучающихся видов спорта, в частности, регби. В образовательных организациях в целях массового обучения регби целесообразно использовать его разновидность – бесконтактное регби (тэг-регби).

Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби является то, что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях.

Цель программы:

Формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

1. Формирование здорового образа жизни средствами регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
5. Вовлечение большого количества обучающихся в занятия спортом.
6. Популяризация вида спорта регби среди детей и молодежи.
7. Выявление талантливых детей для дальнейшего совершенствования в спортивной деятельности.

Место учебного модуля в учебном плане:

Модуль «Тэг-регби» целесообразно изучать на протяжении всего учебного года в рамках учебных занятий физической культурой в урочной или внеурочной форме.

Проводя практические занятия по тэг-регби, учителю физической культуры рекомендуется учитывать, как возрастно-половые особенности обучающихся, так и особенности их физического развития.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ТЭГ-РЕГБИ»

Результаты освоения учебного модуля «Тэг-регби» ориентированы на достижение требований федеральных государственных образовательных стандартов к освоению учебного предмета «Физическая культура».

2.1. На уровне начального общего образования (1-4 классы) ученик научится:

- характеризовать тэг-регби как спортивную игру;
- характеризовать историю возникновения регби;

- объяснять правила игры в тэг-регби;
- применять правила техники безопасности на занятиях тэг-регби
- отбирать и применять спортивный инвентарь в соответствии с поставленными задачами;
- соблюдать правила личной гигиены;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- владеть техникой базовых упражнений игры в тэг-регби;
- применять на практике (для проведения подвижных игр) разученные элементы игры в тэг-регби.

2.2. На уровне основного общего образования (5-9 классы) ученик научится:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций;
- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- осуществлять судейство игры в тэг-регби.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

3.1. На уровень начального общего образования (1-4 классы)

Знания о физической культуре

История регби. Отличия регби от других спортивных игр. Требования к местам занятий тэг-регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби.
Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух ногах, с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки, прыжки через скакалку, через препятствия.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность

Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки; упражнения с набивными мячами, гантелями.

Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания, поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики» и др.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения игрока; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты.

Тематическое планирование в младшей школе (1-4 классы)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о регби				
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	10	10	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	7	7	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека	7	7	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	8	5	3
Способы двигательной деятельности				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	25	1	24
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	21	-	21
7	Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	16	-	16
Физическое совершенствование				
8	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	17	2	15
9	Контрольные испытания	15	-	15
10	Итого:	126	32	94

3.2. На уровень основного общего образования (5-9 классы)

Знания о физической культуре

Развитие регби в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Временные ограничения и противопоказания к занятиям тэг-регби. Требования безопасности при организации самостоятельных занятий тэг-регби. Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Судейская терминология. Правила игры в регби. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Способы физкультурной деятельности

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Составление планов и самостоятельное

проведение занятий спортивной подготовкой. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Беговые упражнения: бег: 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 500-1000 м.

Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; с разбега на дальность; набивного мяча на дальность.

Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Салки втроем», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

Индивидуальные технические действия: стойка регбиста, держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, передача мяча, подбор и приземление мяча, финты.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби.

Тематическое планирование в средней школе (5-9 классы)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о регби				
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	10	10	-
2	Физическая культура и спорт в России.	7	7	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	7	7	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	9	9	-
Способы двигательной деятельности				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	24	1	23
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	20	-	20
7	Закрепление навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	17	-	17
Физическое совершенствование				
8	Учебно-тренировочные игры в ТАЧ-РЕГБИ	16	2	14
9	Спортивные игры (гандбол)	8	-	8
10	Контрольные испытания	8	-	8
11	Итого:	126	36	90

4. Календарный учебный график

№		Кол. часов	Дата проведения
1	Особенности зарождения игры регби, история регби	1	
2	Техника безопасности на уроках Регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби.	1	
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Общефизическая подготовка. Тэг-регби	1	
4	Организация и проведение занятий по тэг-регби.	3	
5	Организация и проведение подвижных игр с элементами Тэг-регби	1	
6	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	

7	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
8	Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе	1	
9	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега: в высоту с разбега, в длину с разбега, с места: тройной прыжок с места, с разбега	3	
10	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
11	Метания: малого мяча с места в стенку или в щит на дальность отскока	1	
12	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
13	Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки	1	
14	Техника ловли высоко и низко летящего мяча	3	
15	Упражнения с набивными мячами, гантелями	1	
16	Подвижные игры без регбийного мяча	1	
17	Подвижные игры с регбийным мячом	1	
18	Подвижная игра «Вышибалы»	1	
19	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	3	
20	Подвижная игра «Собачки в квадрате»	1	
21	Техника передвижений с мячом	1	
22	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	1	
23	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
24	Подвижная игра «Салки вдвоём»	3	
25	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении	1	
26	Техника выполнения передачи мяча в колоннах с перемещениями	1	
27	Подвижная игра «Салки-пятнашки»	1	
28	Тактические взаимодействия: передача в крест	1	
29	Техника ловли высоко и низко летящего мяча	3	
30	Подвижная игра «Собачки 4 против 2»	1	
31	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	

32	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча	1	
33	Тактические взаимодействия в парах-забегание после передачи мяча, в тройках-забегание за среднего игрока	1	
34	Подвижная игра «Пятнашки с городом»	3	
35	Тактические взаимодействия: смещения	1	
36	Тактические взаимодействия : линия защиты	1	
37	Общесфизическая подготовка. Передача мяча на месте. Тэг-регби.	1	
38	Передача мяча в движении. Специальная физическая подготовка.	1	
39	Общесфизическая подготовка. Тэг-регби	1	
40	Обучение игровому движению в линию.	1	
41	Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей.	1	
42	Повторение техники короткого паса, среднего паса. Тэг-регби.	1	
43	Общесфизическая подготовка. Беговые упражнения "крест", "забегание".	1	
44	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1	
45	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1	
46	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1	
47	Эстафеты с регбийными мячами	1	
48	Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага: различные виды ходьба – на носках, перекаты с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега	1	
49	Бег с изменением скорости и направления движения, по сигналу преподавателя , спиной вперед, приставными шагами, бег на 30 метров.	1	
50	Совершенствование навыков безопасного движения по площадке	1	

51	Выполнять индивидуальные технические действия: перемещение с мячом по полю : выполнять (шаг в сторону, двойной шаг, убегать по дуге)	1	
52	Выполнять командные тактические действия в защите: уметь формировать линию защиты	1	
53	Выполнять командные тактические действия в нападении: уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры	1	
54	Упражнения из спортивных игр(гандбол)	1	
55	Шестиминутный бег. Игры (Третий лишний, Воробьи и Вороны)	1	
56	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении	1	
57	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	1	
58	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега: в высоту с разбега, в длину с разбега, с места: тройной прыжок с места, с разбега	1	
59	Техника ловли высоко и низко летящего мяча	1	
60	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
61	Общепфизическая подготовка. Беговые упражнения "крест", "забегание".	1	
62	Эстафеты с регбийными мячами	1	
63	Тактические взаимодействия в парах-забегание после передачи мяча, в тройках-забегание за среднего игрока	1	
64	Подвижная игра «Пятнашки с городом»	1	
65	Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага: различные виды ходьба – на носках, перекаты с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега	1	
66	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1	
67	Общепфизическая подготовка. Передача мяча на месте. Тэг-регби.	1	

68	Техника передачи ближнего паса. Тэг-регби	1	
69	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка	1	
70	Обучение игровому движению в линию. Тач-регби	1	
71	Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей.	1	
72	Повторение техники короткого, среднего паса. Тэг-регби	1	
73	Совершенствование всех видов передач. Тэг-регби	1	
74	Общефизическая подготовка, разучивание захвата Тэг-регби	1	
75	ОРУ без предметов, ОРУ С предметами. Эстафеты с регбийными мячами	1	
76	Тесты по физической подготовке(пресс, прыжок в длину с места, бег 30м, бег 30 метров с ходу, бег 60 м с низкого старта, челночный бег, подтягивание в висе)	1	
77	Ловля мяча после удара ногой. ОФП	1	
78	Совершенствовать виды передвижений: «Шаг в сторону» , «двойной шаг». Подвижные игры	1	
79	Развитие скоростных качеств и координации. Подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1	
80	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1	
81	Развитие скоростно- силовых качеств средствами лёгкой атлетики	1	
82	Силовая подготовка . Учебная игра 5x5 , 6x6	1	
83	Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1	
84	Выполнение индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых элементов	1	
85	Закрепление индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых (шагов) элементов	1	
86	Игра в ручной мяч с элементами регби	1	
87	Силовая подготовка. Ору в движении	1	

88	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1	
89	Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе	1	
90	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега: в высоту с разбега, в длину с разбега, с места: тройной прыжок с места, с разбега	1	
91	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
92	Метания: малого мяча с места в стенку или в щит на дальность отскока	1	
93	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
94	Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки	1	
95	Техника ловли высоко и низко летящего мяча	1	
96	Упражнения с набивными мячами, гантелями	1	
97	Подвижные игры без регбийного мяча	1	
98	Подвижные игры с регбийным мячом	1	
99	Подвижная игра «Вышибалы»	1	
100	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
101	Подвижная игра «Собачки в квадрате»	1	
102	Техника передвижений с мячом	1	
103	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	1	
104	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
105	Подвижная игра «Салки вдвоём»	1	
106	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении	1	
107	Техника выполнения передачи мяча в колоннах с перемещениями	1	
108	Подвижная игра «Салки-пятнашки»	1	
109	Тактические взаимодействия: передача в крест	1	
110	Техника ловли высоко и низко летящего мяча	1	
111	Подвижная игра «Собачки 4 против 2»	1	
112	Комплексы упражнений направленных на	1	

	развитие основных физических качеств		
113	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча	1	
114	Тактические взаимодействия в парах-забегание после передачи мяча, в тройках-забегание за среднего игрока	1	
115	Подвижная игра «Пятнашки с городом»	1	
116	Тактические взаимодействия: смещения	1	
117	Тактические взаимодействия : линия защиты	1	
118	Общефизическая подготовка. Передача мяча на месте. Тэг-регби.	1	
119	Передача мяча в движении. Специальная физическая подготовка.	1	
120	Общефизическая подготовка. Тэг-регби	1	
121	Обучение игровому движению в линию.	1	
122	Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей.	1	
123	Повторение техники короткого паса, среднего паса. Тэг-регби.	1	
124	Общефизическая подготовка. Беговые упражнения "крест", "забегание".	1	
125	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1	
126	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1	
127	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1	
128	Эстафеты с регбийными мячами	1	
129	Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага: различные виды ходьба – на носках, перекаты с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега	1	
130	Бег с изменением скорости и направления движения, по сигналу преподавателя , спиной вперед, приставными шагами, бег на 30 метров.	1	
131	Совершенствование навыков безопасного	1	

	движения по площадке		
132	Выполнять индивидуальные технические действия: перемещение с мячом по полю : выполнять (шаг в сторону, двойной шаг, убежать по дуге)	1	
133	Выполнять командные тактические действия в защите: уметь формировать линию защиты	1	
134	Выполнять командные тактические действия в нападении: уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры	1	
135	Упражнения из спортивных игр(гандбол)	1	
136	Шестиминутный бег. Игры (Третий лишний, Воробьи и Вороны)	1	
137	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении	1	
138	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	1	
139	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега: в высоту с разбега, в длину с разбега, с места: тройной прыжок с места, с разбега	1	
140	Техника ловли высоко и низко летящего мяча	1	
141	Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага: различные виды ходьба – на носках, перекаты с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега	1	
142	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1	
143	Общефизическая подготовка. Передача мяча на месте. Тэг-регби.	1	
144	Техника передачи ближнего паса. Тэг-регби	1	
145	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка	1	
146	Обучение игровому движению в линию. Тач-регби	1	
147	Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей.	1	
148	Повторение техники короткого, среднего паса. Тэг-регби	1	

149	Совершенствование всех видов передач. Тэг-регби	1	
150	Общефизическая подготовка, разучивание захвата Тэг-регби	1	
151	ОРУ без предметов, ОРУ С предметами. Эстафеты с регбийными мячами	1	
152	Тесты по физической подготовке(пресс, прыжок в длину с места, бег 30м, бег 30 метров с ходу, бег 60 м с низкого старта, челночный бег, подтягивание в висе)	1	
153	Ловля мяча после удара ногой. ОФП	1	
154	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
155	Подвижная игра «Собачки в квадрате»	1	
156	Техника передвижений с мячом	1	
157	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	1	
158	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
159	Подвижная игра «Салки вдвоём»	1	
160	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении	1	
161	Техника выполнения передачи мяча в колоннах с перемещениями	1	
162	Подвижная игра «Салки-пятнашки»	1	
163	Тактические взаимодействия: передача в крест	1	
164	Техника ловли высоко и низко летящего мяча	1	
165	Подвижная игра «Собачки 4 против 2»	1	
166	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
167	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча	1	
168	Тактические взаимодействия в парах-забегание после передачи мяча, в тройках-забегание за среднего игрока	1	
169	Подвижная игра «Пятнашки с городом»	1	
170	Тактические взаимодействия: смещения	1	
171	Тактические взаимодействия : линия защиты	1	
172	Общефизическая подготовка. Передача мяча	1	

	на месте. Тэг-регби.		
173	Передача мяча в движении. Специальная физическая подготовка.	1	
174	Общефизическая подготовка. Тэг-регби	1	
175	Обучение игровому движению в линию.	1	
176	Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей.	1	
177	Повторение техники короткого паса, среднего паса. Тэг-регби.	1	
178	Общефизическая подготовка. Беговые упражнения "крест", "забегание".	1	
179	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1	
180	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1	
181	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1	
182	Эстафеты с регбийными мячами	1	
183	Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага: различные виды ходьба – на носках, перекаты с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега	1	
184	Бег с изменением скорости и направления движения, по сигналу преподавателя , спиной вперед, приставными шагами, бег на 30 метров.	1	
185	Совершенствование навыков безопасного движения по площадке	1	
186	Выполнять индивидуальные технические действия: перемещение с мячом по полю : выполнять (шаг в сторону, двойной шаг, убежать по дуге)	1	
187	Выполнять командные тактические действия в защите: уметь формировать линию защиты	1	
188	Выполнять командные тактические действия в нападении: уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры	1	
189	Упражнения из спортивных игр(гандбол)	1	
190	Шестиминутный бег. Игры (Третий лишний,	1	

	Воробьи и Вороны)		
191	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении	1	
192	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	1	
193	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега: в высоту с разбега, в длину с разбега, с места: тройной прыжок с места, с разбега	1	
194	Техника ловли высоко и низко летящего мяча	1	
195	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	
196	Общеспортивная подготовка. Беговые упражнения "крест", "забегание".	1	
197	Эстафеты с регбийными мячами	1	
198	Тактические взаимодействия в парах-забегание после передачи мяча, в тройках-забегание за среднего игрока	1	
199	Подвижная игра «Пятнашки с городом»	1	
200	Выполнение упражнений из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага: различные виды ходьба – на носках, перекаты с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега	1	
201	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1	
202	Общеспортивная подготовка. Передача мяча на месте. Тэг-регби.	1	
203	Техника передачи ближнего паса. Тэг-регби	1	
204	Общеспортивная подготовка. Круговая тренировка	1	
205	Обучение игровому движению в линию. Тач-регби	1	
206	Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей.	1	
207	Повторение техники короткого, среднего паса. Тэг-регби	1	
208	Совершенствование всех видов передач. Тэг-регби	1	
209	Общеспортивная подготовка, разучивание	1	

	захвата Тэг-регби		
210	ОРУ без предметов, ОРУ С предметами. Эстафеты с регбийными мячами	1	
211	Тесты по физической подготовке(пресс, прыжок в длину с места, бег 30м, бег 30 метров с ходу, бег 60 м с низкого старта, челночный бег, подтягивание в висе)	1	
212	Ловля мяча после удара ногой. ОФП	1	
213	Совершенствовать виды передвижений: «Шаг в сторону» , «двойной шаг». Подвижные игры	1	
214	Развитие скоростных качеств и координации. Подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1	
215	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1	
216	Развитие скоростно- силовых качеств средствами лёгкой атлетики	1	
217	Силовая подготовка . Учебная игра 5x5 , 6x6	1	

5. Требования программы

5.1 Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 9-10 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	«Слалом» секунды
Девочки	7-8	6-7	26-30
Мальчики	4-5	5-6	21-23

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 11-12 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девочки	5-6	3-5	5-6	4-5	24-27
Мальчики	7-8	5-6	6-7	5-6	21-22

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 13-14 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7	5-6	5-6	4-5	23-24
Юноши	7-8	7-8	7-8	7-8	19-21

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 15-16 лет

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

5.2 Средства развития ловкости:

1. Выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).

2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль спортивной площадке с малой, умеренной, большой интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.

4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.

5. Многократное выполнение технического элемента.

6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.

7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», « Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча» и другие.

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития выносливости.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.

2. Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

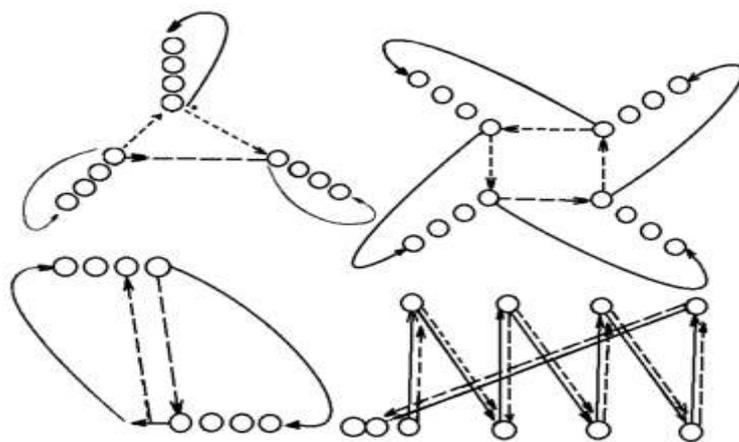


Рис.2. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. Шести минутный бег.

4. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.

6. Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью.

7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития силы.

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.

2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.

3. Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

3.1. И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной в партнёра, выполнить 10-15 приседаний.

3.2. Занимающийся А - и.п.: лежа на спине, ноги согнуты. В руках у груди набивной мяч. Занимающийся В - и.п.: стоит напротив занимающегося А. Занимающийся А принимает положение седа и выталкивает мяч занимающемуся В, занимающийся В ловит мяч и толкает его занимающемуся А. Упражнение выполняется многократно.

4. И.п.: Стоя лицом к скамейке. Шаг правой, ставя правую ногу на скамейку с последующим отталкиванием-прыжком вверх. То же левой ногой. Выполнить 10-15 раз.

5. Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди и другие.

6. И.п.: партнеры, стоя на коленях обхватывают друг друга. По первому сигналу начинают бороться, по второму сигналу прекращают борьбу, быстро принимают положение упора лежа и вновь начинают бороться.

7. Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы» и другие.

8. Спортивные игры с использованием утяжеленного мяча для регби (гандбол, баскетбол).

Средства развития быстроты.

1. Бег 10-30 м.
2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.
3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.
4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.
5. Учебно-тренировочные игры в уменьшенном составе и укороченном временем.
6. Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление», «Перебежка с вырубкой», «Вызов номера» и другие.
7. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

6.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ТЭГ-РЕГБИ

6.1. Рекомендации по технике безопасности при проведении занятий по тэг-регби для учителя.

1. Общие требования безопасности
 - 1.1. При проведении занятий по тэг-регби возможны воздействия на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях;
 - нарушения правил игры;
 - падения на мокром, скользком полу или покрытии спортивных площадок.
 - 1.2. Занятия по тэг-регби должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой (кроссовки).
 - 1.3. В процессе занятий учитель физической культуры и обучающиеся должны соблюдать дисциплину, правила игры, правила личной и общей гигиены.
 - 1.4. Тренировочные и учебные игры должны проходить в соответствии с правилами игры.
2. Требования безопасности перед началом занятий
 - 2.1. Проверить у обучающихся спортивную форму и спортивную обувь. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения, подошва обуви не должна скользить. Запрещается использовать обувь с выступающими частями подошвы. Занимающиеся должны снять все украшения (серьги, кольца, браслеты, цепочки, часы).
 - 2.3. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин регбийных ворот и другого спортивного оборудования (при наличии).
 - 2.4. Проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале или на спортивной площадке.
3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Провести тщательную специализированную разминку.
 - 3.2. Контролировать нагрузку с помощью измерения ЧСС, визуально.
 - 3.3. Оказывать страховку во время выполнения упражнений.
 - 3.4. Всегда осуществлять зрительный контроль за обучающимися.
 - 3.5. Соблюдать методику обучения двигательным действиям.
 - 3.6. Контролировать дисциплину, не допускать нарушений правил безопасности во время занятий.
4. Требования безопасности после окончания занятий.
 - 4.1. Убедиться в отсутствии травм у обучающихся.
 - 4.2. Убрать инвентарь и оборудование.
 - 4.3. Обеспечить организованный выход обучающихся из спортивного зала или со спортивной площадки.

6.2. Правила поведения и мер безопасности при занятиях тэг-регби для обучающихся.

1. Заниматься тэг-регби следует только в спортивной форме и спортивной обуви. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения, подошва обуви не должна скользить. Запрещается использовать обувь с выступающими частями подошвы. Необходимо снять все украшения (серьги, кольца, браслеты, цепочки, часы). Волосы должны быть убраны (закреплены резинкой). Ногти коротко подстрижены.
2. Начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) учителя.
3. Строго выполнять правила проведения игр.
4. Избегать столкновений с игроками, толчков, ударов по рукам и ногам игроков.
5. При различных падениях необходимо группироваться во избежание получения травмы.
6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя.
7. Во время перерыва между игрой (в роли болельщика или выполняя задание учителя) находиться лицом к игровой площадке, смотреть на мяч.
8. Запрещается «висеть» на воротах во избежание их опрокидывания.
9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы и дистанции.
10. При плохом самочувствии или травме немедленно сообщить учителю.

6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.: ил.
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. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41.
5. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.
6. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014. – 204 с.
7. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.
8. 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.
9. Введение в регби. Учебный курс для тренеров первого уровня. – М.: Академия регби. – 140 с.
10. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000. – 154 с.
11. Игры и развлечения. Кн. 2 / сост. Л. М. Фирсова. – М.: Молодая Гвардия, 1990. – 234 [6] с.: ил.
12. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов [текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.
13. Раджабли В. Регби–2000: справочник. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 63 с.
14. Соколов А., Бурягин А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка. – М.: Физическая культура и туризм, 1935. – 82 с.

7. ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Википедия
2. <http://www.rugby.ru>. Федерация регби России
3. <http://www.regbist.ru>. Национальный благотворительный фонд развития детского регби
4. <http://irbgetintorugby.com>. Программа «Займись регби»
5. <http://www.irb.com/laws>. Союз регби
6. <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/>. Примерная основная образовательная программа начального общего образования
7. <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>. Примерная основная образовательная программа основного общего образования

БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В РЕГБИ

Техника игры в регби включает два основных раздела: технику перемещений и технику владения мячом.

Техника перемещений включает перемещения из основной стойки регбиста различными способами: в том числе с изменением направления движения, смены темпа движения (остановки, рывки и ускорения), а также обманные движения.

Техника владения регбийным мячом включает следующие приемы: стойка регбиста, держание мяча, передвижения с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, передача мяча, подбор и приземление мяча,

Стойка регбиста – это устойчивое положение тела, в котором ноги полусогнуты, одна из них чуть впереди, плечи наклонены вперед для приема мяча и для передачи мяча в любую сторону (вправо, влево), руки находятся на уровне живота.

Держание мяча. В стойке регбиста с мячом в руках, мяч следует держать в обеих руках, локти полусогнуты, широко расставленные пальцы образуют чашу, мизинцы касаются друг друга.

Бег с мячом в руках. Плечевой пояс и руки должны быть расслаблены, это позволяет иметь большую свободу движений во время бега с мячом. Ладони не должны плотно прилегать к мячу. Продольная ось мяча должна быть направлена под углом к земле.

Прием (ловля) мяча является одним из важных технических приемов, с помощью которого можно контролировать мяч и предпринимать с ним дальнейшие действия. Прием мяча является также исходным положением для последующих передач и передвижений с мячом, и поэтому структура движений при приеме мяча должна иметь четкую последовательность выполнения:

- внимательно следить за действиями игрока с мячом;
- занять правильную позицию относительно игрока с мячом;
- подбородок держать приподнятым, глаза открытыми, двигаться прямо по направлению к мячу;
- важен визуальный контроль мяча: следить за мячом до тех пор, пока он не окажется в руках, ни на мгновение не отрывать взгляд от мяча;
- повернуть туловище к игроку, выполняющему передачу, руки заранее протянуть к мячу до момента его ловли;
- правильно держать кисти рук: пальцы должны быть максимально расставлены и ладони обращены в сторону мяча;
- после получения паса принять оптимальное решение для развития атаки (двигаться максимально быстро прямо или отдать передачу партнеру).

Техника приема высоко летящего мяча. При приеме высоко летящего мяча (выше уровня пояса) предплечье выше плеча, пальцы рук направлены вверх, большие пальцы правой и левой руки соприкасаются. В процессе игры

учащийся должен стремиться четко ловить мяч, летящий с различной высоты и на различной скорости.

Техника приема низко летящего мяча. При приеме низко летящего мяча (ниже уровня колен) предплечье ниже плеча, пальцы рук направлены вниз, мизинцы правой и левой руки соприкасаются. В игре часто бывает, что мяч летит прямо на игрока на небольшой высоте от земли. Поймать такой мяч довольно трудно. При сближении игрока с мячом игрок должен наклониться как можно ниже вперед, продолжая двигаться с возможно большей скоростью. Наклоняя туловище вперед, игрок также выносит вперед обе руки ладонями вверх и, как только мяч попадает на ладони, быстро прижимает его к груди и, выпрямившись, продолжает бег.

Техника передачи мяча на месте (пас с места). Во время паса работает все тело: ноги, корпус, руки и кисти, создавая эффект пружины. Руки с мячом отводятся в сторону на уровне живота, локоть дальней руки полусогнут, корпус тела вместе с руками поворачивается в сторону паса, руки с мячом двигаются параллельно земле (нет маятникового движения). Чтобы пас был более точным, а скорость мяча выше, руки провожают мяч до конца передачи, то есть пока мяч не вылетит из рук. В начале паса ноги полусогнуты, во время передачи создается эффект пружины и в конце паса ноги распрямляются.

Техника передачи мяча в движении, или пас назад в движении. Наиболее важными в передаче являются точность, своевременность и сила передачи. Передавать мяч партнеру нужно стремиться тогда, когда тот находится в лучших условиях. Партнер без мяча голосом должен показать передающему, что находится в лучшей позиции, а вытянутыми к нему руками, что готов принять передачу.

Подбор мяча. Уметь в движении поднять мяч, лежащий на земле, без тренировки достаточно трудно. Поэтому таким упражнениям нужно уделять особое внимание. Подбор неподвижного мяча производится следующим образом: игрок передвигается по направлению к лежащему на земле мячу. Когда игрок пробегает около мяча, он делает резкий наклон в сторону мяча и подбирает его двумя руками: мяч резко захватывается сверху одновременно обеими руками, а после поднятия мяч прижимается к бедру или туловищу.

Существует второй способ подбора мяча, методом наката: одна рука поддевает мяч снизу (мяч ложится на ладонь накато), а затем второй рукой подхватывают мяч. Подбор мяча накато начинается с дальней руки, чтобы избежать игры вперед, то есть если впереди левая нога, то впереди и левая рука. Ноги сгибаются в коленях, плечи опускаются вперед и вниз, левая рука выполняет дугообразное движение, а правая рука помогает подхватывать мяч, кисти обеих рук с широко расставленными пальцами подхватывают и поднимают мяч.

Розыгрыш мяча с земли. Если мяч лежит на земле, игрок должен коснуться его любой частью ноги от колена до стопы, включая стопу, но исключая колено и пятку, мяч должен покинуть место, где лежал. Необходимо

слегка переместить мяч вперед ногой, поднять мяч двумя руками, сделать точный пас или начать движение с мячом вперед.

Розыгрыш мяча с рук. Если разыгрывающий игрок держит мяч в руках, он должен коснуться его любой частью ноги от колена до стопы, включая стопу, но исключая колено и пятку, мяч должен покинуть руки. Необходимо слегка «подбить» мяч ногой, поймать мяч двумя руками, сделать точный пас или начать движение с мячом вперед.

Приземление мяча. Мяч приземляется на землю двумя руками. Следует обращать внимание на то, чтобы после приземления мяч не отскакивал от земли. Занос попытки (в игре): попытка засчитывается, если учащийся приземлил мяч в зачетное поле, при заносе должно быть касание: рука – мяч – земля, то есть мяч в руке касается земли (мяч не бросают, мяч должен быть в руках).

ПРАВИЛА ИГРЫ ТЭГ-РЕГБИ

Начало игры. Игру начинают со свободного удара из центра поля в начале каждого тайма матча, а также после того, как одной из команд удалось приземлить мяч в зачетном поле. Право той или иной команды начать игру свободным ударом определяют капитаны команд в жеребьевке непосредственно перед стартом игры. В момент розыгрыша свободного удара игроки соперника находятся на расстоянии не менее 5 м от разыгрывающего игрока и начинают движение вперед только тогда, когда он разыграл мяч.

Пас. Передача мяча. Нацеленная передача мяча от одного игрока другому игроку той же команды. Разрешены боковые передачи (параллельные линии зачетного поля) и передачи назад. Все передачи осуществляются в виде броска. В тэг-регби запрещено передавать мяч из рук в руки. Передачи мяча вперед запрещены. В случае нарушений этих правил судья назначает свободный удар.

Свободный удар. Назначается в следующих случаях:

- выхода мяча в аут;
- игры вперед;
- нарушения правил обращения с тэг-лентой.

Команда соперников должна оставаться в 5 м от того места где разыгрывается свободный или штрафной удар. Игроки команды соперников не могут бежать вперед, пока мяч не будет разыгран.

Розыгрыш аута. Мяч следует отнести перпендикулярно от линии аута в игровое поле на 3 м, в том месте, где мяч или игрок с мячом коснулся боковой линии или земли за боковой линией. Для ввода мяча в игру после аута в тэг-регби назначается свободный удар.

Штрафной удар. Назначается в случае грубого нарушения правил: повторное нарушение правил игры в регби, удар соперника, неспортивное поведение во время игры.

Игра вперед. Игра вперед происходит, когда игрок теряет мяч в результате неудачной попытки принять пас, роняет мяч вперед во время

движения или передает пас вперед.

Розыгрыш штрафного, свободный удар. Это касание ногой по лежащему на земле мячу с целью разыграть (сдвинуть его). В случае нарушения правил право штрафного или свободного удара дается команде, не нарушившей правила. Штрафной, или свободный, удар назначают в точке нарушения. Если нарушение имело место в зачетном поле, то розыгрыш штрафного или свободного удара переносится в сторону центра поля на расстояние 5 м от линии зачетного поля напротив места нарушения.

Попытка. Попытка засчитывается при первом приземлении мяча игроком нападения в зачетном поле соперника. Игрок приземляет мяч с давлением вниз руками или забегает в зачетное поле соперника (при игре на жестком покрытии). В этом случае команде начисляется 5 очков.

Действия игрока без ленты. Игрок, утративший ленту, должен по возможности сразу остановиться (допускается совершить по инерции не более 3 шагов), вернуться к игроку, совершившему тэг (срыв ленты) и в течение 3 с отдать пас товарищу по команде. Игрок без ленты, прежде чем вновь присоединиться к игре, должен получить свою ленту из рук соперника, прикрепить ее на пояс и только после этих действий присоединиться к своей команде. Если тэг происходит в непосредственной близости от зачетного поля, то игрок без ленты имеет право на один шаг для совершения попытки.

Действия игрока, сорвавшего ленту. Если игроку удалось сорвать ленту, то он должен немедленно поднять руку с лентой и громко крикнуть: «Тэг!», после чего отступить на 1 м в сторону зачетного поля соперника, чтобы предоставить регбисту без ленты возможность для паса. После совершения паса игрок, сорвавший ленту, возвращает ее сопернику (передает в руки, а не бросает на спортивную площадку), после чего получает право вернуться в игру.

Вне игры. Положение вне игры возникает в момент тэга. Линия вне игры проходит через центр мяча. Команда, игрок которой совершил тэг, должна отступить в сторону своего зачетного поля, чтобы оказаться позади мяча. Если игрок, находящийся вне игры, перехватывает мяч, препятствует или мешает игроку без ленты дать пас своим товарищам по команде, то право на свободный пас получает команда, не допустившая нарушений.

Нарушение правил в нападении. Судья назначает штрафной удар, если игрок с мячом нарушает следующие правила:

- игрок с мячом не должен для продвижения вперед входить в контакт с защитником
- игрок с мячом не должен защищать свою ленту руками, локтями, мячом и т.д.;
- игрок с мячом не должен вращаться вокруг себя, чтобы избежать срыва ленты;
- игрок с мячом не должен намеренно срывать собственную ленту.

Нарушение правил в защите. Судья назначает штрафной удар, если происходит нарушение следующих правил:

- защитник удерживал игрока нападения (хватал его за форму в любой момент игры, захватывал игрока, владеющего мячом);
- защитник кричал «Тэг!», не сорвав ленту на самом деле;
- защитник бросил сорванную с противника ленту на землю;
- защитник мешал разыграть свободный или штрафной удар и не отошел на расстояние 5 м от точки розыгрыша.

Особые нарушения. Судья имеет право удалить игрока на 2 мин с поля, если он:

- не соблюдает правила игры (повторное и систематическое нарушение правил);
- ведет грубую игру, проявляя некорректное поведение;

Кроме того, по решению судьи игрок может быть удален до конца матча, без права замены.