

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24**

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС
Протокол № 4
от «13» мая 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивной направленности)**

«ТЭГ-РЕГБИ»

Возраст обучающихся: 10-11 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев
Срок действия программы: 02.09.24-31.05.25
Количество часов: 76 часов

Автор-составитель программы:
Наумова Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Сургут
2024

Аннотация

Общеобразовательные учреждения призваны способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов. Но только новое вызывает интерес, поэтому регби, как сплав многих видов спорта, повышает интерес в целом к занятиям физической культурой.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тэг-регби» адресована обучающимся 4-х классов (10-11 лет), заинтересованных к занятиям физической культурой. Реализация программы в 2024 – 2025 учебном году рассчитана на 76 часов (2 часа в неделю). Срок обучения- 9 месяцев.

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ТЭГ-РЕГБИ»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Наумова Светлана Викторовна, учитель физической культуры
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом директора МБОУ СОШ № 24 от 17 мая 2024 г. № Ш24-13-454/4
Информация и наличие рецензии	Не имеется
Цель	Формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств регби.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – познакомить детей с понятием физическая культура и спорт, правилами игра в тэг-регби; – научить детей правилам соблюдения личной гигиены; – сформировать навыки самостраховки; – научить детей правилам ТБ и их соблюдению их на занятиях; – обучить детей различным подвижным играм и эстафетам; – познакомить учащихся с особенностями работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту, ориентировать детей на дальнейший выбор профессии. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать экстраполяционное мышление; – развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки; – способствовать развитию силовых качеств, координационных навыков (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);

	<ul style="list-style-type: none"> – формировать желание заниматься физической культурой и спортом, укреплять здоровье средствами регби. <p>Воспитывающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. – формировать гражданско-патриотические качества личности.
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности в процессе занятий физической культурой,; – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия; – оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов; – понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни; – бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; – добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби; – способность организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знания истории и развития регби; – понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья;

	<ul style="list-style-type: none"> – способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности; – способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их; – способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; – способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста; – умение выполнять физические упражнения для развития физических качеств, освоения технических действий в тэг-регби, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений уровня физической подготовленности в тэг-регби.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2/76
Возраст обучающихся	10-11 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> ✓ групповая ✓ фронтальная ✓ индивидуальная
Методическое обеспечение	✓ включает в себя учебно-методическую литературу, интернет-ресурсы, обеспечивающих прямой доступ к отдельным видеороликам по тэг-регби, упражнения для подготовки регбистов
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ мячи регбийные; ✓ пояса для тэг-регби; ✓ жилетки игровые (разные цвета) ✓ разноцветные фишки (маркера) ✓ спортивный зал 24X12

Пояснительная записка

Реализация программы происходит на базе МБОУ СОШ 24 в рамках очного обучения в спортивном клубе «Олимп» и создает условия для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности обучающихся, профессиональной ориентации. При разработке программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

При разработке программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р).
6. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий) (garant.ru).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242.
8. Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года (iro86.ru).
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 «О направлении методических рекомендаций" Письмо Министерства просвещения РФ от 18.08.2022 N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций» (garant.ru).
10. Основных образовательных программ начального, основного и среднего общего образования, утвержденные приказом от 30.08.2022 г. № Ш24-13-679/2.
11. Учебного плана МБОУ СОШ № 24 на 2024-2025 учебный год.
12. Календарного учебного графика дополнительного образования на 2024-2025 учебный год, утвержденный приказом директора МБОУ СОШ № 24 от 17.05.2024 г. № Ш24-13-454/4.
13. Положение о дополнительном образовании в МБОУ СОШ № 24.
14. Положение о порядке приема, отчисления и учета движения учащихся объединений дополнительного образования МБОУ СОШ № 24.
15. Положение о режиме занятий обучающихся МБОУ СОШ № 24.

Реализация образовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает

подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы. Тэг-регби способствует формированию здорового образа жизни обучающихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте, дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Занятия тэг-регби обеспечивают постоянную двигательную активность.

Тэг-регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, эстафеты, игры), осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов тэг-регби, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Алгоритм обучения тэг-регби делает возможным в минимальные сроки научиться играть в тэг-регби, что позволяет комплексно воздействовать на широкий спектр физических, личностных качеств и социальных функций занимающихся.

Дополнительная общеобразовательная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Уровень программы *базовый*.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что программа доступна для освоения всеми обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательном учреждении. В содержании программы тэг-регби специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тэг-регби» адресована обучающимся 4-х классов (10-11 лет), заинтересованных к занятиям физической культурой, сроком на 1 год, в количестве 76 часов. Количество обучающихся в одной группе – 18. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу. Форма обучения – очная.

Цели и задачи программы

Цель: Формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств регби.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с понятием физическая культура и спорт, правилами игра в тэг-регби;
- научить детей правилам соблюдения личной гигиены;
- сформировать навыки самостраховки;
- научить детей правилам ТБ и их соблюдению их на занятиях;
- обучить детей различным подвижным играм и эстафетам;

– познакомить учащихся с особенностями работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту, ориентировать детей на дальнейший выбор профессии.
Развивающие:

- развивать экстраполяционное мышление;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию силовых качеств, координационных навыков (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);
- формировать желание заниматься физической культурой и спортом, укреплять здоровье средствами регби.

Воспитывающие:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формировать гражданско-патриотические качества личности.

Формы работы с обучающимися. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапа подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- 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;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Содержание программы Учебный план

Содержание программы соответствует возрастным интересами и потребностями учащихся.

Программа включает в себя следующие разделы:

- ✓ знания о физической культуре на основе регби;
- ✓ способы самостоятельной деятельности;
- ✓ физическое совершенствование

№	Содержание занятий	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

Знания о тэг-регби					
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-	Инструктаж
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-	Текущий контроль, уровень подготовленности учащихся
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека	0,5	0,5	-	
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-	
Способы физкультурной деятельности					
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10	-	10	Текущий контроль, уровень подготовленности учащихся
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	10	-	10	
7	Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2	Промежуточная аттестация/практическое задание
8	Контрольные испытания	3	-	3	
Физическое совершенствование					
9	Индивидуальные технические действия	14		14	Сдача нормативов ОФП
10	Тактические взаимодействия	14		14	Итоговый контроль, уровень подготовленности учащихся
11	Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам	10		10	
12	Подвижные игры (без мяча и с мячом)	10		10	
10	Итого:	76	3	73	

Содержание

Раздел 1. Знания о тэг-регби (3 часа)

Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Теория: знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе.

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Предотвращение травматизма, значимость соблюдения дисциплины, строгое выполнение команд педагога.

Краткая история возникновения регби. Этикет в регби. Особенности работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту. Зарождение и развитие регби, основатель регби В. Эллис, разновидности регби: ТЭГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7. Регби в мире. Регби в России. Краткий исторический обзор:

- игра регби, истоки ее возникновения в СССР;
- крупнейшие соревнования по регби в России;
 - массовое развитие регби и повышение технического мастерства юных регбистов. Философия регби. Регби – это не просто игра, а стиль жизни. Этикет в регби. Беседа и рассказ об особенностях работы тренера, учителя физической

культуры, педагога по спорту, ориентирование детей на предстоящий выбор профессии.

Физическая культура и спорт в РФ. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Понятие о физической культуре. Разновидности спорта. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (чемпионаты мира и Европы).

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (25 часов)

Практика:

Бег в медленном темпе лицом вперед, спиной вперед, бег приставными шагами вправо, влево, бег прыжками в шаге, с захлестом голени, с выбросом ног вперед, бег, высоко поднимая колени, прыжки вверх и вперед, ходьба гусиным шагом.

Разминка, стоя на месте: круговые движения мышц шеи и рук, круговые движения в плечевых суставах, в локтевых суставах, наклоны туловища влево-вправо и назад-вперед, круговые движения в тазобедренном суставе и туловищем, круговые движения в коленных суставах, выпады вперед на левую и правую ногу, махи ногами, разминка кистей и голеностопов, гимнастический мост, барьерный сет, выполнение продольного и поперечного шпагата.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

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.

Упражнения без предметов. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Статическое положение в прогибе лежа на животе.

Гимнастический мостик, передвижения на мостике.

Подъем туловища из положения лежа на спине без отрыва ног от пола.

Зачёт, сдача упражнений по ОФП.

Контроль: тестовые упражнения:

- 1) Отжимание от пола на максимум.
- 2) Количество приседаний за 1 мин.
- 3) Уровень растяжки ног в шпагате.
- 4) Время стойки на гимнастическом мостике.
- 5) Максимальное количество подтягиваний на перекладине.

Раздел 2. Физическое совершенствование (48 часов)

Практика:

Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка. Тактика защита от назначаемой схватки. Первая линия защиты: № 9,7,10,12,13. Вторая линия защиты: № 8,6,5. Третья линия защиты № 11,15,14. Игрок второй линии схватки № 4 и игроки первой линии № 1,2,3 выходя из схватки образуют линию и участвуют в защите в начале закрывая зону в близости от разыгранной схватке, а затем центр, соединяясь с

остальными игроками команды первой линии защиты.

Игра в тэг- регби. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий ТЭЧ-РЕГБИ. Выполнение тактических перемещений в нападении и защите без мяча (многократно). Выполнение тактических схем игры без сопротивления (многократно). Выполнение тактических схем игры в малых группах без сопротивления. Нагрузка регулируется количеством тактических действий и интенсивностью выполнения.

Контроль: выполнение контрольных упражнений в виде соревнования.

Индивидуальные технические действия:

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

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 по упрощенным правилам.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности в процессе занятий физической культурой,;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;
- способность организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные результаты:

- знания истории и развития регби;
 - понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья;
 - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности;
 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;
 - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
 - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;
 - умение выполнять физические упражнения для развития физических качеств, освоения технических действий в тэг-регби, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений уровня физической подготовленности в тэг-регби.

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «ТЭГ-РЕГБИ»							
Базовый уровень							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.2024 - 30.12.2024	17 недель	34	09.01.2025 - 31.05.2025	21 неделя	42	38	76
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.24-28.12.24			20.05.25-30.05.25			Текущий контроль, уровень подготовленности учащихся/соревнования/ итоговый контроль	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Мячи регбийные	18	Наполняемость группы 18 человек
5	Жилетки игровые (разные цвета)	18	Наполняемость группы 18 человек

7	Пояс для ТЭГ-РЕГБИ	18	Наполняемость группы человек	18
10	Разноцветные фишки (маркера)	50	Наполняемость группы человек	18

Система контроля

Формы и методы оценивания успеваемости учащихся

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входной контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Входной контроль проводится в начале сентября с начала реализации программы и направлен на выявление уровня физической подготовленности (Приложение 3)

1. бег 30 метров (оценка скоростных способностей);
2. челночный бег 3x10 метров (оценка скоростных, скоростно-силовых способностей и координации);
3. прыжок в длину с места толчком с двух ног (оценка скоростно-силовых способностей и координации);
4. прыжок в высоту с места толчком с двух ног и махом руками (оценка скоростно-силовых способностей и координации).

Промежуточный контроль проводится в январе по технике (Приложение 4).

Итоговый контроль проводится в мае по технике (Приложение 4).

Список литературы

1. Правила детского тэг-регби [Электронный ресурс] // <https://www.xn--b1atfb1adk.xn--plai/> . - Режим доступа: <https://www.xn--b1atfb1adk.xn--plai/files/ioe/documents/LKYIFC5P15EUSHLJYTBH.pdf/>, свободный. - Загл. с экрана
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
5. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
6. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС,1991.
8. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
9. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. - М.,1981

10. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
11. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110с.
12. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
13. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпресс, 2000 г
14. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. - М., 1986 г.
15. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
16. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
17. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г

ПРАВИЛА

Тэг - регби. Тэг-регби представляет собой разновидность классического регби с упрощёнными правилами и наличием дополнительного инвентаря в виде двух ленточек на липучках, которые и называются «тэгами». Отстегивание одной из липучек приравнивается к «захвату». А также здесь категорически не допускаются удары по снаряду ногой. В тэг-регби играют в основном начинающие, дети и подростки, так как он более безопасный. О правилах игры в тэг-регби.

Правила: Цель каждой из команд - положить мяч на или за линию ворот противника. Во время выполнения свободного удара, группа противника должна стоять достаточно далеко от игрока с мячом: дистанция не менее 5м. Члены команды бегут вперёд только после того, как мяч был разыгран. Разрешается делать передачи назад и вбок. Пасы вперёд делать запрещается. Нельзя передавать мяч из рук в руки, бить его ногами. Чтобы ввести мяч обратно в игру, после аута судья объявляет выполнение свободного удара. Выполнение штрафного или свободного удара заключается в касании его ногой, когда он лежит на земле. Игрок, который утратил ленту, должен по возможности сразу остановиться и передать «дыню» в течение 3 секунд другому участнику своей команды. После этого он получает свою ленту обратно, закрепляет её снова на поясе и после этого входит снова в игру. Участник, который сорвал ленту, тут же должен поднять руку с ней и выкрикнуть «Тэг!». Затем отступить на 1 метр в сторону от зачётного поля противника, чтобы последний смог передать мяч. Участник возвращает ленту сопернику из рук в руки и возвращается в игру. Положение аута возникает в момент срывания тэга. Срывать ленту можно только с участника, владеющего мячом.

Состав команд: 5×5 или 7×7. В состав каждой из двух команд должны входить от 5 до 7 человек. При этом количество должно быть равным. Последнее может отличаться в зависимости от того, сколько запасных игроков в командах (обычно их два), а также размеров игровой площадки.

В игре допускаются смешанные команды: девушки; парни; как девушки, так и парни в одной группе; взрослые с детьми. В последнем случае соблюдаются ограничения: взрослые лишаются возможности реализовывать попытки занести мяч за линию ворот. Они не могут пробегать со снарядом более 5м. Взрослые лишаются возможности срывать «тэг» с детей. В этом случае дети срывают с детей, а взрослые - со взрослых.

Роли игроков: в каждой команде по 3 нападающих и 4 защитника. Цель первых - бежать с мячом до линии ворот, чтобы реализовать попытку и принести команде очки. Задача защиты - препятствовать продвижению мяча к линии их ворот, срывать ленту с игрока, владеющего мячом.

Ведение игры: матч начинается с удара по мячу из центра поля. С помощью жеребьёвки определяется, какая команда даёт старт игре. Жеребьевка проводится непосредственно перед игрой. После этого любой участник бесконтактной игры может:

- ловить или подбирать упавший на землю снаряд, а затем бежать с ним;
- делать передачи, броски своим союзникам;
- отбивать рукой снаряд,
- продвигать мяч; падать на него;
- приземлять снаряд в зачётном поле; захватывать, атаковать плечом соперника, который владеет в текущий момент мячом;
- участвовать в различных видах схваток, которые присутствуют в классическом регби.

Что можно и нельзя делать тэк-регбистам:

Нарушения при нападении:

- 1) Для продвижения вперёд игрок с мячом входит в контакт с защитником.
- 2) Участник со снарядом отталкивает защитника во время его попытки сорвать тэг.
- 3) Спортсмен с мячом защищает свою ленту снарядом, а также руками. Он не должен препятствовать срыву тэга.
- 4) Игрок с мячом срывает с себя сам намеренно тэг.
- 5) Участник со снарядом вращается вокруг своей оси, чтобы противник не смог сорвать тэг.

Нарушения могут быть и со стороны защиты:

- 1) Защитник не даёт выполнить розыгрыш свободного либо штрафного удара. Он не должен находиться на расстоянии менее 5 метров от точки, в которой проводится розыгрыш.
- 2) Он бросил сорванный тэг на землю.
- 3) Участник, отвечающий за защиту, кричит «тэг», при этом в действительности, не срывая его.
- 4) **Справка!** Защитник пытался удержать нападающего, хватая его за форму. Если было выявлено одно из нарушений, судья назначает штрафной удар. Кроме этого, есть особые нарушения, которые наказываются по-другому: удалением участника из игры на 2 минуты:
 - Систематическое и повторное нарушение правил игры.
 - Участник грубо играет, некорректно ведёт себя по отношению к другим. Главный судья оставляет за собой право удалить игрока до конца матча, без права замены.

Свободный удар назначают в ситуациях:

- передачи мяча, не назад или вбок, а вперёд;
- несоблюдение правил обращения с тэгом.

Начисление очков: Пять очков начисляется командам за каждую реализованную ими попытку.

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).

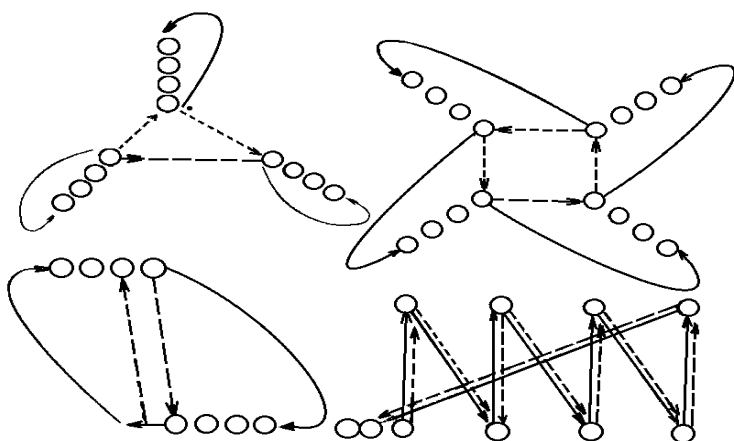


Рис.2. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. Шестиминутный 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 времени.
6. Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление», «Перебежка с выручкой», «Вызов номера» и другие.
7. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Приложение 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по тэг-регби.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ручная динамометрия. Правой и левой рукой	н/кг	не менее	
			8	6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			10	8
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	

Приложение 4

Примерные требования программы.

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

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.

1. 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.

2. 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.

3. Удары ногой по мячу с рук на точность

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

Результат: засчитывается количество попаданий.

4. «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.

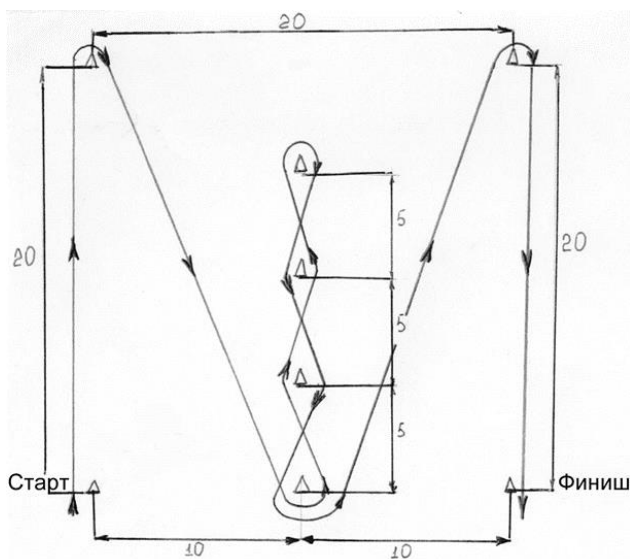


Рисунок 3 - Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»

Приложение 5

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ, ЭСТАФЕТЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ РЕГБИЙНЫМ МЯЧОМ

Упражнения по отработке техники владения регбийным мячом

1. «Подбрасывание регбийного мяча»

Подбрасывание мяча двумя руками вверх на разную высоту. Упражнение можно выполнять стоя на месте, а также в передвижении по ограниченной площадке.

Обратить внимание: игроки должны все время визуально контролировать мяч и не ронять его на землю.

2. «Передачи мяча в парах»

Передачи в парах направлены на отработку техники ловли и передачи регбийного мяча. Игроки в парах контролируют передачи мяча друг другу.

Усложнение: передачи мяча в парах с хаотичными перемещениями по площадке.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач, важно, чтобы игроки не сталкивались на площадке и не роняли мяч на землю.

3. «Треугольник»

Три игрока располагаются в треугольнике на расстоянии 3–6 м. Один из них (ведущий), без регбийного мяча, стоит лицом к своим партнерам. Оба игрока поочередно, но непрерывно, передают свой регбийный мяч ведущему, а тот, в свою очередь, возвращает его обратно попеременно и ритмично.

Рекомендации: каждому игроку дается ограниченное время или заданное число передач. Темп упражнения можно постепенно увеличивать.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч и не роняли мяч на землю.

4. «Кто больше делает передач»

Учащиеся делятся на три-четыре команды с одинаковым количеством игроков. По сигналу учителя игроки начинают произвольно передавать регбийный мяч друг другу. При этом команда вслух ведет подсчет сделанных передач. По команде учителя задание прекращается, и команда, сделавшая большее количество передач, объявляется победителем. Продолжительность задания определяет учитель (1, 2, 3 мин и т.д.).

Усложнение: упражнение можно усложнить, добавив перемещение игроков в хаотичном порядке, то есть по сигналу учителя игроки начинают произвольно передавать регбийный мяч друг другу, при этом произвольно передвигаясь в пределах обозначенной площадки.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч, не роняли мяч на землю.

5. «Передачи мяча в парах, в колоннах»

Обучающиеся разбиваются на пары на расстоянии 4–6 м и осуществляют передачи регбийного мяча друг другу. По сигналу учителя они начинают выполнять передачи мяча, заранее оговоренным способом (двумя руками снизу или от груди).

Побеждает пара, которая выполнила 10, 15, 20 и т.д. передач мяча без его падения на землю.

Усложнение: по мере роста технического мастерства ловли и передачи пары начинают двигаться сначала шагом, затем бегом.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач.

Важно, чтобы игроки не роняли мяч на землю, сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.

6. «Пятнадцать передач»

Три игрока становятся в одну шеренгу на расстоянии 7–8 м друг от друга. Центральный игрок по сигналу учителя бросает регбийный мяч своему партнеру слева. Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока крайнему игроку, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей.

Задание продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. Если мяч у какой-либо тройки упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. Выигрывает тройка, набравшая за установленное время большее число очков.

Рекомендация: можно менять игроков ролями, чтобы они поиграли и в середине, и по краям.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач.

Важно, чтобы игроки не роняли мяч на землю, сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.

Усложнение:

- упражнение можно выполнять в движении, то есть выполняя передачи, игроки продвигаются вперед шагом, по мере роста мастерства ходьбу можно заменить на бег;
- использовать два мяча;
- использовать три мяча: игрок слева передает мяч низом
- центральному игроку, центральный передает мяч верхом правому
- игроку, и, в свою очередь, правый игрок делает передачу низом игроку слева.

7. «Гонка мяча по кругу – пас через одного»

Учащиеся разбиваются на несколько команд. Каждая команда образует круг, игроки которой стоят на расстоянии 2–3 м друг от друга. По сигналу учителя игроки начинают передачу мяча через одного до тех пор, пока он не вернется к капитану.

Рекомендация: при четном количестве игроков, когда пас доходит до капитана, он отдает мяч следующему игроку (не через одного). Следующий игрок далее отдает пас снова через одного.

Усложнение: можно изменять направление паса, таким образом действия игроков будут более осмысленными: игроки начнут принимать решения, что делать при смене направления паса или при четном количестве игроков.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач.

Важно, чтобы игроки не роняли мяч на землю, сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.

8. «На ком замкнется передача?»

Играющие образуют круг, два регбийных мяча находятся в руках одного из игроков (у водящего). По сигналу учителя водящий одновременно делает передачи мячей в разные стороны игрокам, стоящим рядом, те, в свою очередь, передают мячи следующим и т.д. Игрок, у которого одновременно окажутся два мяча, проигрывает и получает штрафное очко. Он же выполняет роль водящего для следующего кона игры.

Обратить внимание: во время передачи мяча пропускать игроков нельзя. По окончании игры определяются лучшие игроки, не допустившие ошибок или набравшие наименьшее количество штрафных очков.

9. «Диагональ»

Впереди стоящие игроки двух диагональных колонн начинают движение.

Обратить внимание: на технику исполнения обманного движения (финт), игроки должны уходить в противоположные стороны и не должны сталкиваться.

10. «Пас по диагонали»

Игроки построены в 4 колонны по 2 (3) человека. Бег с мячом в руках в центр квадрата, диагональный пас назад партнеру и переход в другую колонну.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач.

Важно, чтобы игроки сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч и не роняли мяч на землю.

11. «Передачи мяча в шестерках»

Последний игрок, получив мяч, с мячом в руках бегом занимает стартовую для передач позицию.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач.

Важно, чтобы игроки сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч и не роняли мяч на землю.

Эстафеты с элементами регби

1. «Передача мяча над головой»

Учащиеся делятся на команды и строятся в 3–4 колонны, расстояние между игроками в колоннах

1 м. Между колоннами расстояние 3–4 м. Направляющие в колоннах игроки по свистку учителя

передают регбийный мяч над головой стоящему за спиной партнеру, который берет мяч и

передает его дальше. Замыкающий в колонне, получив мяч, бежит вперед с правой стороны,

становится впереди колонны и вновь начинает передавать мяч назад. Когда последний игрок

команды становится направляющим, то он поднимает регбийный мяч над головой, и эстафета

считается законченной. Команда, сделавшая это задание первой, считается победителем в

данной игре.

2. «Передача мяча сбоку»

Учащиеся делятся на 2–4 команды с одинаковым количеством игроков и выстраиваются в шеренги. По сигналу учителя первый игрок передает мяч из рук в

руки на уровне пояса, развернув корпус боком к игроку, стоящему рядом, тот же передает следующему и так до последнего в шеренге, который в том же порядке

передает его назад первому в шеренге. Выигрывает команда, закончившая передачи мяча первой. Либо последний игрок в шеренге, получив регбийный мяч, бегом

перемещается на место первого игрока, и игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не вернется на свое место. Выигрывает команда, закончившая передачи и

перемещения первой.

3. «Эстафеты на перемещение и приземление регбийного мяча»:

- бегом;

- прыжками на одной ноге;

- прыжками на двух ногах;

- из положения сидя ноги вперед (каракатицей);

- из положения сидя боком (правым, левым).

4. «Эстафеты на технику бега с регбийным мячом в руках»:

- до последней фишки и обратно;

- от 1-й до 3-й фишки, обратно до 2-й, от 2-й до 4-й и обратно;

- обегая фишки с правой и с левой стороны.

- до последней фишки с приземлением мяча 1-м учащимся, с подбором и передачей регбийного мяча следующему учащемуся.

5. «Бег с мячом в руках»

Обращать внимание на технику держания мяча. Мяч держат двумя руками перед собой. Побеждает команда, первой завершившей эстафету.

Усложнение: для воспитания выносливости можно добавить еще одну фишку.

6. «Челночный бег»

Учащийся бежит с мячом в руках до 1-й фишки и возвращается

назад, затем до 2-й фишки и возвращается назад. Обязательно около фишки касаться мячом поверхности площадки. **Важно!** Приземление мяча у каждой фишки, имитируя попытку. Мяч приземлять двумя руками, следить, чтобы не было отскока мяча от пола.

7. «Упражнения по совершенствованию техники владения регбийным мячом»

Встречные передачи. Регбийный мяч передается из рук в руки. Техника бега с мячом: мяч держится в двух руках. Мяч передается сбоку, чтобы не было игры вперед. **Важно!** В момент передачи мяча пасующий должен быть развернут боком, чтобы избежать момента игры вперед.

Два варианта:

1) побеждает команда, первая закончившая упражнение на противоположной стороне;

2) побеждает команда, первой закончившая упражнение на своей стороне.

8. «Бег с регбийным мячом в руках, обегая фишки»

Следить за техникой держания мяча (в двух руках), естественностью движений.

Обратить внимание: на расстояние до фишки: чем игрок ближе к фишке, тем сложнее ему сделать обегание и тем больше времени у него на это уйдет. Важно выбрать оптимальное расстояние до фишки, менять направление не слишком рано или не слишком поздно. **Важно!** Сначала выполняется в медленном темпе для изучения техники обманных движений, а затем можно проводить в виде эстафет.

Эстафета используется для подготовки к изучению обманных движений (обыгрывание, финты).

1. «Передачи мяча в колоннах на месте»

У каждой колонны – свой капитан, делающий передачи и ловлю регбийного мяча. В эстафете принимают участие несколько команд с равным количеством игроков. Игроки располагаются в колонне друг за другом, дистанция 1 м. Один игрок каждой из команд с мячом в руках (например, капитан) находится напротив своей команды на расстоянии 4 м. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот выполняет передачу обратно в руки капитану, а сам перемещается в конец своей колонны. То же выполняет второй, затем третий игрок и т.д. Побеждает команда, в которой игроки раньше других окажутся на своих первоначальных местах. **Важно!** В момент передачи мяча пасующий (его корпус) должен быть развернут боком, чтобы избежать момента игры вперед.

Упражнения и эстафеты с элементами регби по отработке командного взаимодействия

1. «Ловец мяча»

Учащиеся поочередно делают передачи регбийного мяча ловцу. Можно отрабатывать на время или на количество передач. Работает центральный игрок, он должен пасовать мяч вправо-влево. Задача не терять мяч.

Важно! Ловец сохраняет визуальный контакт, с игроком, который владеет мячом, а также показывает готовность принять мяч.

2. «Встречный пас»

Первый учащийся с регбийным мячом бежит до первой отметки и отдает пас назад игроку из встречной колонны. Затем переходит в колонну напротив.

Учащийся встречной колонны перебегает в конец противоположной и ждет передачи регбийного мяча. Затем цикл повторяется.

Важно! Правильно выполнять технику паса, не передавать мяч вперед, не ронять его, а также при приеме мяча находиться в движении и двигаться прямо.

3. «Длинные и короткие передачи мяча»

Отработка техники передачи мяча: короткие и длинные передачи. Учащийся в красном перемещается по овалу, получая и возвращая регбийный мяч каждому из партнеров.

Важно! Правильно выполнять технику паса, не передавать мяч вперед, не ронять мяч, а также при приеме мяча находиться в движении и двигаться прямо.

4. «Пас в тройках»

Передвижение тройками с передачей регбийного мяча в коридоре. Пас отдается учащемуся справа на уровне следующей отметки.

Важно! игрок, владеющий мячом, двигается в своём «коридоре» (двигается прямо), держит мяч в двух руках. Принимающий игрок сохраняет визуальный контакт и голосом показывать готовность принять мяч.

5. «Открыться на прием мяча»

Первый в колонне учащийся стартует с регбийным мячом в руках, обегая фишку слева, второй – обегая фишку справа и открывается на прием мяча. Открывающимся считается тот игрок, который готов принять передачу.

Важно! Игрокам сохранять визуальный контакт между собой, а также общаться: показывать готовность принять мяч, не ронять мяч на землю.

6. «Скрестный веер»

Скрестные перемещения с передачами регбийного мяча («веер»).

Упражнения для 6–8 классов.

Важно! Не сталкиваться с партнерами, быть позади игрока с мячом.

7. «Веер»

Передача регбийного мяча назад на ход игроку. Перемещения четверками на формирование чувства дистанции и отработку передачи регбийного мяча назад партнеру, регулируя для этого скорость перемещения.

Усложнение: построение веера при переходе во второй квадрат, важно быстрое построение линии веера.

Важно! Развивать чувство дистанции, при приеме мяча находиться в движении и двигаться прямо.

8. «Командный веер»

Команда в красном передвигается с передачами мяча. Последний в команде передает мяч крайнему игроку в команде в синем. Команда в синем движется с передачами и передает мяч команде в белом. Команда в белом движется с передачами и передает мяч команде в желтом. Затем цикл повторяется. Упражнения и эстафеты с элементами регби по отработке элементов атаки

9. «Финт»

Упражнение на отработку обманных движений. Изменение направления движения на фишке и ускорение в другую сторону от фишки к следующей фишке.

Обратить внимание: мяч в двух руках.

10. «Движущийся защитник»

Упражнение на отработку финтов из разных углов площадки. Изменение направления движения перед защитником и ускорение в другую сторону. **Обратить внимание:** мяч в двух руках.

11. «Обыгрывание быстро приближающегося защитника»

Две шеренги игроков стоят друг против друга на расстоянии 8–10 В каждой из шеренг у одного игрока регбийный мяч. Они атакующие. По сигналу учителя атакующие игроки делают передачу мяча игрокам, стоящим напротив и быстро устремляются к нему навстречу. Получив мяч, противоположный игрок начинает движение навстречу и старается обманными движениями обыграть соперника и занести мяч в его город. В данном задании можно использовать тэг-пояс с тэг-лентами.

Важно! Чтобы избежать столкновений и травм, следует обозначить коридор из фишек для перемещения каждой из пар.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ РЕГБИ

- 1. «Перехвати регбийный мяч» («Собачки»).** Игру проводят на площадке ограниченных размеров. Участники делятся на тройки. Два игрока, перемещаясь по обозначенной площадке, начинают передавать регбийный мяч друг другу. Задача водящего игрока перехватить регбийный мяч. Водящий, перехвативший мяч, становится полевым игроком и меняется местами с игроком, допустившим ошибку при передаче. Возможна остановка игры и смена водящего по сигналу учителя.
- 2. «Перехвати регбийный мяч» («Собачки в квадрате»).** Игру проводят на площадке ограниченных размеров. Участники делятся на пятерки. Четверо игроков образуют квадрат со сторонами в 2–3 м и начинают передавать регбийный мяч друг другу. Задача водящего игрока, находящегося внутри квадрата, его перехватить. Водящий, перехвативший мяч, становится полевым игроком и меняется местами с игроком, допустившим ошибку при передаче. Возможна остановка игры и смена водящего по сигналу учителя.
- 3. «Перехвати мяч 4 против 2» («Собачки 4 против 2»).** Правила игры те же, но теперь четверо игроков передают мяч друг другу, а двое водящих перехватывают регбийный мяч.
- 4. «Передай мяч только своему игроку» («Собачки команда на команду»).** В игре, проводимой на ограниченной площадке, участвует весь класс, разделенный на две команды. Задача: как можно дольше выполнять передачи регбийного мяча игрокам только своей команды. Побеждает команда, дольше другой удержавшая мяч или сделавшая большее количество передач. Время игры или количество передач определяется учителем.
- 5. «Отбери мяч».** Игру проводят на ограниченной площадке. 8–10 игроков, у каждого из них мяч, который они подбрасывают вверх и перемещаются по площадке. 2–3 водящих стараются овладеть мячом любого игрока. Игрок, у которого водящий отбирает мяч, становится водящим. Время игры определяет учитель.
- 6. «Салки в тройках».** Игру проводят на площадке ограниченных размеров. Участники делятся на тройки, один убегает, двое других, выполняя передачи мяча, стараются догнать и осалить убегающего. Игрок, осаливший убегающего, меняется с ним местами. Игру проводят на время.
- 7. «Салки в четверках».** Для повышения интенсивности игры и быстрой смены убегающего игру «салки в тройках» можно усложнить, введя четвертого игрока. Игру проводят на площадке ограниченных размеров. Участники делятся на четверки, один убегает, трое других, выполняя передачи мяча, стараются догнать убегающего. Игрок, осаливший убегающего, меняется с ним местами. Игру проводят на время.
- 8. «Регбийные салки».** Играющие делятся на две команды. Мяч находится у одной из играющих команд (по розыгрышу) именуемой – водящие. Вторая команда – убегающая. По сигналу учителя водящая команда, перемещаясь по площадке и выполняя передачи между своими игроками, старается салить мячом игроков противоположной команды, причем девочки салят девочек, а мальчики мальчиков. Выигрывает команда, которая быстрее выведет из игры всех игроков

противоположной команды. Инвентарь: один регбийный мяч, манишки (двух цветов) по количеству игроков в командах.

9. «Салки с передачей мяча между водящими». В данной игре играть может весь класс. Выбирают двух водящих, у которых имеется регбийный мяч. Путем передачи регбийного мяча между собой, водящие осаливают свободно перемещающихся по площадке игроков. Игрок, которого осалили, переходит в команду водящих. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один свободный игрок.

10. «Салки вдвоем». Играющие делятся на пары. Один водящий, другой убегающий. Убегающий перемещается по всей игровой площадке, уклоняясь от осаливания. Водящий, держа регбийный мяч в двух руках, старается догнать убегающего и осалить его. После осаливания игроки меняются ролями.

11. «Осалить конкретного игрока». Играющие делятся на команды по пять человек. Четверо игроков, взявшись за руки, должны защитить конкретного игрока своей четверки от касания регбийным мячом. Конкретный игрок определяется учителем или участниками игры самостоятельно. Игрок с регбийным мячом является водящим, в задачу которого входит задача осалить «конкретного» игрока. Сигнал учителя служит началом игры. Водящий может перемещаться в любом направлении, а также проникать в круг защищающих «конкретного» игрока.

12. «Салки-пятнашки». Для игры необходим один регбийный мяч. Играющие распределяются по всему залу. Учитель назначает водящего, который берет мяч двумя руками, и, не выпуская мяча из рук, старается коснуться им одного из игроков. Осаленный игрок, становится водящим, и игра продолжается. Время игры определяет учитель.

13. «Пятнашки с городом». По краям игровой площадки с двух сторон обозначают город (нейтральная зона). Один из играющих – пятнашка с регбийным мячом, который держит двумя руками, догоняет участников игры, перебегающих из одного города в другой, и старается осалить. Преследуемый игрок старается попасть в город, так как в городе осаливать нельзя. Если пятнашка коснулся кого-либо регбийным мячом, он тоже становится пятнашкой и берет новый регбийный мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один не осаленный игрок.

14. «Осаль в цепи последнего». Играющие делятся на команды по пять человек. Четверо игроков, взявшись двумя руками за плечи или пояс, должны защитить последнего игрока своей цепи от касания регбийным мячом. Последний в цепи игрок определяется учителем или участниками игры самостоятельно. Игрок с регбийным мячом является водящим, который должен осалить последнего в цепи игрока. Сигнал учителя служит началом игры. Водящий может перемещаться в любом направлении.