

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

С.Ю.Сивухина




Протокол №5  
от «30» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по ВР

Е.П.Павлова



от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Д.В.Мостовая



Приказ №203  
от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**спортивной секции «ТЭГ – РЕГБИ»**

для обучающихся 3 – 4 классов

Сроки реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Уровень – базовый, общеобразовательный

Учитель: Сивухина С.Ю.

2024год

п.Бира

## 1. Пояснительная записка.

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, развитие двигательных способностей, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает заинтересованность, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес к занятиям физической культурой в целом.

Рабочая программа общеинтеллектуального направления развития личности «Тэг-регби» составлена на основе следующих нормативно-методических материалов:

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам освоения ООП НОО).
- Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности «Тэг-регби» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.),

**Целью** программы является формирование разносторонне, гармонически, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

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.

Принципы реализации программы:

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

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебных и

соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

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

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 1 год обучения в 3-4 классах. Занятия проводятся по 2 часа в неделю, 68 часов в год в каждом. Занятия проводятся во второй половине дня после уроков в спортивной зале продолжительностью 1 час.

### *Формы и режим занятий*

Основной формой организации внеурочной деятельности тэг-регби является спортивная секция. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр с элементами регби.

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность занятия 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, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

– *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

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

Задачи 1 ступени обучения:

- научить основным правилам, технике безопасности на уроках регби;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий ТЭГ-РЕГБИ;
- обучить различным подвижным играм и эстафетам с элементами регби.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого периода:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и профилактике заболеваемости.

Организация занятий по регби не требует больших площадей, сложного спортивного инвентаря. Актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем, дисциплинированной и способной помочь товарищам.

### **3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В результате спортивных занятий внеурочной деятельности тэг-регби обучающимися младшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжении средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

**Предметные результаты** спортивных занятий отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

#### **4. Способы отслеживания результатов освоения программы**

**4.1. «Контрольные и тестовые упражнения»** содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

*Тесты по технической подготовке*

*Передача мяча на месте.* Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

*Передача мяча в движении.* Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

*Ловля мяча после удара ногой.* 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 десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

*Удары ногой по мячу с рук на точность.* 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 десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

*«Слалом».* 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). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

**4.2. Разновидности игры регби** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности. Двусторонние игры в разновидности регби.

## 5. Содержание курса внеурочной деятельности

Краткое описание содержания темы	Основные понятия	Виды деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре на основе регби</b>		
Теоретическая подготовка. Знать страны мира, где регби имеет большую популярность.	Лидирующие страны мира по развитию игры регби.	Рассказывать о странах, где регби имеет большую популярность.
Правила игры в регби. Выход мяча из игры.	Ориентироваться на площадке после выхода мяча из игры.	Рассказывать и понимать правила игры выхода мяча из игры.
Теория регби. Расположение игроков	Ориентироваться на площадке, выполнять	Рассказывать и понимать место нахождения игроков на

при начальном ударе.	функции игроков по амплуа.	площадке, функции игроков при начальном ударе.
<b>Способы двигательной деятельности</b>		
Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби.
Требования безопасности	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий регби.	Соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия. Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	Формирование умений и навыков выполнения техники паса, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать технику выполнения паса. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: иметь представление о построении линии защиты.	Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты.
<b>Физическое совершенствование</b>		
Спортивно-оздоровительная	Соблюдение правил по технике безопасности во	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий

<p>деятельность общеразвивающей направленностью: <u>ТЭГ--РЕГБИ</u> Требования безопасности.</p>	<p>с время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p>ТЭГ-РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p>Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тэг-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p>Выполнение упражнений из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы</p>



	<p>подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.</p>	<p>физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
Требования безопасности.	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий подвижными играми.
Подвижные игры с элементами регби.	<p>Применение подвижных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; двусторонние подвижные игры с элементами регби.</p>	<p>Выполнять технические упражнения по подвижным играм. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в подвижных играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия подвижных игр для развития физических качеств, и как</p>

		средство активного отдыха.
--	--	----------------------------

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Знания о регби</b>				
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
<b>Способы двигательной деятельности</b>				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	2	-	2
6	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	2	-	2
7	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	2	-	2
8	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	2	-	2
9	Упражнения общеразвивающие и специальной направленности	2	-	2
10	Упражнения общеразвивающие и специальной направленности	2	-	2
11	Упражнения общеразвивающие и специальной направленности	2	-	2
12	Групповые тактические приемы взаимодействия	2	-	2
13	Групповые тактические приемы взаимодействия	2	-	2
14	Подвижные игры с элементами регби	2	-	2
15	Подвижные игры с элементами регби	2	-	2
16	Подвижные игры с элементами регби	2	-	2
<b>Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении</b>				
17	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	2	-	2
18	Передача, прием мяча в положении стоя	2	-	2
19	Передача, прием мяча в парах (сбоку, снизу)	2	-	2
20	Передача, прием мяча в движении	2	-	2
21	Передача, прием мяча в колоннах с перемещением	2	-	2
22	Техника нападения: кресты, смещения, забегания.	2	-	2

23	Техника нападения: кресты, смещения, забегания.	2	-	2
24	Построение линии защиты	2	-	2
25	Построение линии защиты	2	-	2
26	Подбор неподвижного мяча с земли	2	-	2
27	Подбор катящегося от игрока мяча по земле	2	-	2
28	Групповое тактическое взаимодействие в нападении и защите	2	-	2
29	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	2	-	2
30	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	2	-	2
31	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	2	-	2
32	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	2	-	2
33	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	2	-	2
34	Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	2		2
	<b>Итого</b>	68	3	65

#### 6. Описание материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности «Тэг-регби»

##### *Материально-техническое оснащение.*

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Мячи регбийные №3	5
2	Мячи регбийные №4	5
3	Пояс для ТЭГ-РЕГБИ	20
4	Поясные ленты	46

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010.

Методические рекомендации

ПРАВИЛА ТЭГ-РЕГБИ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Правила тэг – регби

1. Экипировка игрока и спортивный инвентарь для игры
2. Продолжительность игры
3. Команда: количество игроков и состав
4. Площадка. Разметка
5. Определения и термины
6. Правила игры

ВВЕДЕНИЕ

**Регби** (от английского *rugby union*, чаще просто *rugby*)- спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в Н-образные ворота (выше перекладины). Особенностью регби является то, что мяч можно передавать ногой как вперед, так и назад, а руками – только назад.

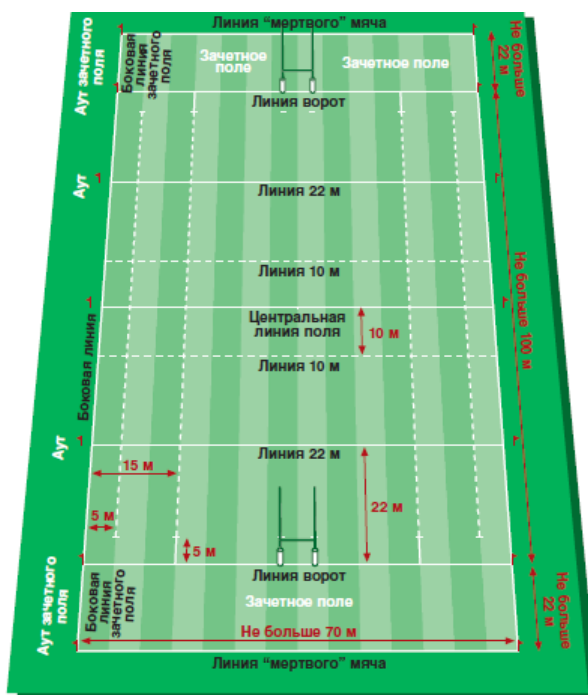


Рисунок № 1 «Регбийное поле»

Существуют разные виды регби: классическое регби – 15, регби – 7, тэг – регби, «тач» – регби, мини – регби (детское), пляжное регби и др.

История регби насчитывает не один десяток лет.

Еще в средние века в Англии огромной популярностью пользовалась игра в мяч, который толпы людей гоняли по городским улицам и сельским дорогам: мяч ловили, пинали, делали все, чтобы загнать его на сторону противника.

7 апреля 1823 года в истории регби состоялось памятное событие, которое до сих пор считается днем рождения этого удивительного вида спорта. Именно в этот день шестнадцатилетний учащийся колледжа Уильям Вэбб Эллис схватил в руки мяч и устремился к воротам соперника, что явилось нарушением правил игры футбола.

60-е годы XIX века можно смело назвать временем, когда произошло окончательное разделение футбола и регби

Регби является популярным видом спорта более чем в 100 странах мира, таких как в Новой Зеландии, Великобритании, Австралии, ЮАР, Франции и ряда других.

### **ПРАВИЛА ТЭГ – РЕГБИ**

Предлагаем и вам включить в свои занятия элементы регби, чтобы разнообразить каждый урок или занятие физической культуры и познакомить школьников с интересным видом спорта, который поможет детям стать сильнее, ловчее и смелее.

Дети дошкольного и школьного возраста активны и подвижны, предпочитают спортивные активные игры и эстафеты, направленные на выявление сильнейших команд и игроков, при этом выполнение сложных элементов представляется для них проблемой. В работе с детьми необходимо учитывать, что они не могут концентрировать внимание долгое время на одном упражнении, поэтому упражнения комбинируются с учетом возможности ребят.

Для того чтобы привить любовь к регби и заинтересовать ребят заниматься регби можно использовать элементы Тэг – регби.

**Тэг - регби.** Разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2 ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

### **ВАЖНО:**

#### **Особые правила**

Преподаватель обязательно присутствует на спортивной площадке во время занятий с детьми; все упражнения проводятся только в присутствии преподавателя и под его присмотром; к каждому участнику необходимо применять индивидуальный подход. Объяснять каждое упражнение необходимо просто, понятно и интересно.

### **СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ:**

Во время занятий устраивайте небольшие перерывы и позволяйте ребятам посостязаться друг с другом (например, «догонялки с мячом»), детям рекомендуется как можно больше играть (в игре лучше усваиваются элементы и упражнения проходят в более дружелюбной атмосфере).

Не бойтесь хвалить детей! Это является дополнительным стимулом стремиться к цели, к успеху.

## 1 ЭКИПИРОВКА ИГРОКА И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ИГРЫ

**Экипировка.** Спортивная одежда, подходящая для занятий регби и соответствующая погодным условиям.

«Тэг» пояс надевается на талию игрока, две «тэг» ленты крепятся по бокам к «тэг» поясу при помощи «липучки». «Тэг» пояс должен надеваться поверх формы, футболки должны быть заправлены, а «тэг» ленты должны располагаться так, чтобы их можно было беспрепятственно сорвать.



*Фотография № 1, 2. Как правильно крепить «тэг» пояс и «тэг» ленты*

Каждую команду можно отличить по цвету «тэг» лент на игроках.

**Спортивный инвентарь.** Для игры понадобится регбийный мяч (размер 3 и 4).

Для разметки игровой площадки, можно использовать «маркеры» или так называемые фишки. Маркеры необходимы для разметки границы спортивной площадки. Использование разноцветных маркеров применяется для быстрой ориентации и различения разметки на спортивной площадке в ходе игры.



*Фотография № 3. Спортивный инвентарь («тэг» пояс, «тэг» ленты, фишки, мяч)*

## **2 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ**

Продолжительность игры обговаривается предварительно перед началом матча. Игра делится на два тайма. Каждый тайм длится не более 20 минут с двухминутным интервалом (перерывом) между ними. На школьном уроке время каждого тайма и всего матча определяет преподаватель. Также продолжительность игры зависит от количества участников в командах.

## **3 КОМАНДА: КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ И СОСТАВ КОМАНДЫ**

В тэг – регби играют команды с равным количеством игроков. В идеале игроков должно быть не больше 7 и не меньше 5, но это количество может варьироваться в зависимости от размеров поля, команды и количества запасных игроков.

Возможные составы команд в игре тэг – регби:

- ✓ Только мальчики
- ✓ Только девочки
- ✓ Смешанный состав (в составе команды и мальчики, и девочки)
- ✓ Разновозрастной состав (состав команды, в котором наравне с детьми участвуют и взрослые).

В составе команд допустимо участие взрослых игроков - преподавателей, родителей, более старших учащихся.

**ВНИМАНИЕ!** Для взрослых игроков, если они играют с детьми младших возрастов, вводятся следующие ограничения в правилах:

- ✓ Взрослые участники не могут заносить попытки.
- ✓ Взрослые участники не могут срывать «тэг» ленты с детей.
- ✓ Взрослые участники не имеют права пробегать с мячом дистанцию, превышающую 5 метров.

### **Замена:**

Каждая сторона должна договориться о количестве замен. Замены могут производиться в любое время, когда мяч находится вне игры или в перерыве. О совершении замен необходимо сообщить судье. Возможны обратные замены.

### **Преподаватели / Судьи:**

В течение игры преподаватели обеих команд могут судить и вести игру, находясь на поле. Каждый преподаватель может судить по одному тайму.

## **4 ПЛОЩАДКА. РАЗМЕТКА**

Для игры в тэг – регби подходит стандартная спортивная площадка, отвечающая требованиям безопасности работы с обучающимися. Размеры площадки зависят от количества участников. Игровое покрытие должно быть безопасным. Игры можно проводить на траве, искусственной траве, песке, снегу, в спортивном зале.

Для проведения игры составом 5 участников одной команды против 5 участников противостоящей команды (5х5) рекомендуется игровое поля следующих размеров: 20х30 метров, для проведения игры свыше 6х6 рекомендуется площадка большего размера – 30х40 метров.

Разметку поля производят в соответствии с рисунком 2.



Рисунок № 2. Пример разметки площадки для игры тэг – регби

## 5 ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ТЕРМИНЫ

**Тэг.** Срывание «тэг» ленты с «тэг» пояса соперника. Только у игрока с мячом можно срывать «тэг» ленту.



Фотография № 4. «Тэг»

**Аут.** Это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией.

**Линия аута. Боковая линия.** Сплошная линия, которая не является частью игрового поля и проходит по всей длине игровой площадки, (рис. 2).



**Зачетное поле.** Это часть игрового пространства, в котором мяч может быть приземлен игроком любой команды (рис. 2).

**Линия зачетного поля.** Линия, за которую нужно приземлить мяч или забежать с мячом (если это предусмотрено правилами) (рис. 2).

## 6 ПРАВИЛА ИГРЫ

**Начало игры.** Игру начинают со свободного удара из центра поля в начале каждого тайма матча, а также после того, как одна из команд приземлила 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 метров от разыгрывающего игрока и начинают движение вперед только тогда, как 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 метрах от того места где разыгрывается свободный или штрафной удар. Игроки команды соперников не могут бежать вперед, пока мяч не будет разыгран.

**Разыгрывание аута.** Мяч следует отнести перпендикулярно от линии аута в игровое поле на 3 метра, 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 вовремя 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 метров 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 секунд 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 метр в сторону зачетного поля соперника, чтобы предоставить регбисту без ленты возможность для паса. После совершения паса игрок, сорвавший ленту, возвращает её 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 нарушение правил происходит в следующих обстоятельствах:

- ✓ игрок с мячом не должен для продвижения вперед входить в контакт с защитником;



*Фотография № 5. Нарушение правил в нападении*

- ✓ игрок с мячом не должен пытаться отталкивать защитника в его попытках сорвать ленту.



*Фотография № 6. Нарушение правил в нападении*

- ✓ 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.



*Фотография № 7. Нарушение правил в защите*

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

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

**Особые нарушения.** Игрок будет наказан удалением на 2 минуты, если он:

- ✓ Не соблюдает правила игры (повторное и систематическое нарушение правил)
- ✓ Ведет грубую игру, проявляя некорректное поведение.

- ✓ По решению судьи игрок может быть удален до конца матча, без права замены.

**СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ:** Для успешного обучения игроков продвигаться вперед, двигаться в атаке с мячом прямо, преподаватель при проведении учебно-тренировочной игры может внести в правила изменения – команда в атаке может владеть мячом до пяти «атак» подряд и, если после пятой «атаки» команда не добивается результата, то мяч переходит к сопернику. Теперь соперник будет атаковать пять «атак подряд».