

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЭКСТЕРН ПЛЮС»

«РАССМОТРЕНО»

на педагогическом совете
ЧУ СОШ «Экстерн плюс»

Протокол № 1

от 31 августа 2026 г.



Е.В.Каменская
C=RU, OU=ЧУ СОШ,
O="""Экстерн плюс""",
CN=Е.В.Каменская,
E=info@master-class24
.ru
Я подтверждаю этот
документ
МО, Истринский р-н,
пос. Огниково, д.5
2026.10.19 11:48:
51+03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ЧУ СОШ «Экстерн плюс»

Каменская Е.В.

Приказ № 1-УВР от 31 августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Тэг-РЕГБИ»

направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый
возраст обучающихся 8-12 лет
срок реализации - 1 год

Составитель:
Учитель физической
культуры, педагог
дополнительного образования
Иванов Виктор Сергеевич

Пояснительная записка

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА «ТЭГ-РЕГБИ»

Гармоничное воспитание молодого поколения, оздоровление нации являются приоритетными направлениями социальной политики Российской Федерации.

В настоящее время реализуется комплекс мер, направленных на систематическое обновление содержания общего образования, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества.

На современном этапе наиболее актуальной задачей становится разработка новых эффективных подходов к физическому воспитанию обучающихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. В этой связи, важным направлением в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, внедрения в образовательный процесс средств различных видов спорта, в частности регби. Модернизация процесса физического воспитания может быть основана на современных развивающих подходах к организации спортивно-ориентированного физического воспитания на основе популярных у обучающихся видов спорта, таких как регби. В образовательных организациях в целях массового обучения регби целесообразно использовать его разновидность – тэг-регби («бесконтактное регби»).

Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби является то, что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях. Образовательный модуль дополнительного образования «тэг-регби» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования (далее – Модуль) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего и основного общего образования,

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения российской Федерации от 24.12.2018 г. Модуль реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает: - право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона); - право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона). В содержании Модуля специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Цель - содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий Тэг-Регби

Задачи:

1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами тег-регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби.
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 средствами тэг-регби.
5. Популяризация вида спорта тег-регби среди детей и молодежи.
6. Вовлечение большого количества занимающихся тэг-регби.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность
Программа предназначена для детей в возрасте 7-12 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю, 1 час (68 часов в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по тэг-регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями тег-регби и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты освоения модуля

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по тэг-регби.

Предметные результаты:

- знания истории и развития регби, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий тэг-регби в организации здорового образа жизни.
- способность организовывать самостоятельные занятия по тег-регби, направленные на формирование телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тег-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1 .ЗНАНИЯ О ТЭГ-РЕГБИ

История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэгрегби. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тег-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэгрегби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби.
Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тег-регби. для и совершенствования технических действий игрока. Подвижные игры (без мяча и с мячом): Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору». Индивидуальные технические действия: 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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№	Наименование раздела	Количество часов (всего)
1	История развития	16
2	Подвижные игры	14
3	Играем в тэг-регби.	20
4	Учебные игры в тэг-регби.	18
Всего		68ч

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела	Часы	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях по тэг-регби.	2	
2	История развития тэг-регби.	2	
3	Правила игры. Основные термины.	2	
4	Основы техники в тэг-регби.	2	
5	Срывание ленты в командах.	2	
6	Работа с мячом.	2	
7	Владение мячом.	2	
8	Яйца в гнезде.	2	
9	ТБ Игра «доставь мяч»	2	
10	Тэг-регби с передачей мяча в любом направлении.	2	
11	Тэг- регби в прямоугольнике.	2	
12	Тэг-регби с номерами.	2	
13	Игра в тэг-регби	2	
14	Тэг-регби с бонусами.	2	
15	Игры в парах.	2	
16	ТБ. Индивидуальные действия игрока в атаке и в защите.	2	
17	Игры в парах.	2	
18	Групповые действия в защите и в атаке.	2	
19	Первая попытка. Играем в тэг-регби.	2	
20	Закрой игрока и перехвати передачу.	2	
21	Пионербол двумя регбийными мячами.	2	
22	Выполни заданное количество передач.	2	
23	Игра салки с передачей мяча между водящими.	2	
24	Короткая и средняя передача.	2	
25	Стойки и перемещения.	2	
26	ТБ. Перемещение с мячом стоя на месте и в движении.	2	
27	Эстафеты с регбийными мячами.	2	
28	Игра в салки с передачей мяча между водящими.	2	
29	Занос попыток.	2	
30	Учебные игры в тэг-регби.	2	
31	Учебные игры в тэг-регби.	2	
32	Учебные игры в тэг-регби.	2	
33	Учебные игры в тэг-регби.	2	
34	Цель достигнута. Подведение итогов.	2	
	Всего за год - 68ч		

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ТЭГ-РЕГБИ

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

1. Общие требования безопасности

1.1. При проведении занятий по тэг-регби возможны воздействия на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушения правил игры;
- падения на мокром, скользком полу или покрытии спортивных площадок.

1.2. Занятия по тэг-регби должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой (кроссовки).

1.3. В процессе занятий учитель физической культуры и обучающиеся должны соблюдать дисциплину, правила игры, правила личной и общей гигиены.

1.4. Тренировочные и учебные игры должны проходить в соответствии с правилами игры.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить у обучающихся спортивную форму и спортивную обувь. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения, подошва обуви не должна скользить. Запрещается использовать обувь с выступающими частями подошвы. Занимающиеся должны снять все украшения (серьги, кольца, браслеты, цепочки, часы).

2.3. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин регбийных ворот и другого спортивного оборудования (при наличии).

2.4. Проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале или на спортивной площадке.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Провести тщательную специализированную разминку.

3.2. Контролировать нагрузку с помощью измерения ЧСС, визуально.

3.3. Оказывать страховку во время выполнения упражнений.

3.4. Всегда осуществлять зрительный контроль за обучающимися.

3.5. Соблюдать методику обучения двигательным действиям.

3.6. Контролировать дисциплину, не допускать нарушений правил безопасности во время занятий.

4. Требования безопасности после окончания занятий.

4.1. Убедиться в отсутствии травм у обучающихся.

4.2. Убрать инвентарь и оборудование.

4.3. Обеспечить организованный выход обучающихся из спортивного зала или со спортивной площадки.

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

1. Заниматься тэг-регби следует только в спортивной форме и спортивной обуви. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения, подошва обуви не должна скользить. Запрещается использовать обувь с выступающими частями подошвы. Необходимо снять все украшения (серьги, кольца, браслеты, цепочки, часы). Волосы должны быть убраны (закреплены резинкой). Ногти коротко подстрижены.

2. Начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) учителя.

3. Строго выполнять правила проведения игр.

4. Избегать столкновений с игроками, толчков, ударов по рукам и ногам игроков.

5. При различных падениях необходимо группироваться во избежание получения травмы.

6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя.

7. Во время перерыва между игрой (в роли болельщика или выполняя задание учителя) находиться лицом к игровой площадке, смотреть на мяч.

8. Запрещается «висеть» на воротах во избежание их опрокидывания.

9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы и дистанции.

10. При плохом самочувствии или травме немедленно сообщить учителю.

6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.: ил.
2. Ксенофонова Е. А., Тюрин В. Д. Регби. Настольная книга детского тренера. I этап. Этап предварительной подготовки 8–10 лет / под ред. Е. И. Антонова. – М.: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012. – 56 с.
3. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41.
4. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.
5. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014. – 204 с.
6. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.

Приложение 1

БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В РЕГБИ

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника приема высоко летящего мяча. При приеме высоко летящего мяча (выше уровня пояса) предплечье выше плеча, пальцы рук направлены вверх, большие пальцы правой и левой руки соприкасаются. В процессе игры учащийся должен стремиться четко ловить мяч, летящий с различной высоты и на различной скорости.

Техника приема низко летящего мяча. При приеме низко летящего мяча (ниже уровня колен) предплечье ниже плеча, пальцы рук направлены вниз, мизинцы правой и левой руки соприкасаются. В игре часто бывает, что мяч летит прямо на игрока на

небольшой высоте от земли. Поймать такой мяч довольно трудно. При сближении игрока с мячом игрок должен наклониться как можно ниже вперед, продолжая двигаться с возможно большей скоростью. Наклоняя туловище вперед, игрок также выносит вперед обе руки ладонями вверх и, как только мяч попадает на ладони, быстро прижимает его к груди и, выпрямившись, продолжает бег.

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

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

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

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

рука помогает подхватывать мяч, кисти обеих рук с широко расставленными пальцами подхватывают и поднимают мяч.

Розыгрыш мяча с земли. Если мяч лежит на земле, игрок должен коснуться его любой частью ноги от колена до стопы, включая стопу, но исключая колено и пятку, мяч должен покинуть место, где лежал. Необходимо слегка переместить мяч вперед ногой, поднять мяч двумя руками, сделать точный пас или начать движение с мячом вперёд.

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

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

Приложение 2

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 сделает 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. «Звездочка пятью мячами»

Пять играющих образуют круг, лицом вовнутрь. Расстояние между играющими от 2 до 3 м. Ловля и передача мячей осуществляется по принципу рисования звездочки. Для освоения данного задания можно начинать выполнять «звездочку» двумя мячами. По мере овладения игроками техникой ловли и передач в игру добавляется третий регбийный мяч, далее четвертый и, в завершение, пятый.



Усложнение: передачи в движении, то есть одновременно при осуществлении передачи мяча партнеру необходимо по часовой стрелке переместиться на место другого игрока.



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.

Игрок с регбийным мячом отдает пас ученику, стоящему по диагонали, и получает его обратно. Аналогично выполняют передачи мяча два других ученика. Ученики должны стараться не сталкивать мячи в воздухе.

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. «Диагональные передачи мяча на длинные дистанции»

Направляющие с мячами делают скрестную передачу партнеру, стоящему напротив, и уходят за спину игроку своей колонны. Усложнение: данное упражнение можно усложнить, играя 3–4 мячами.

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.



9. «Квадрат»

Передачи регбийного мяча по квадрату. Передавать регбийный мяч следует стоя боком к партнеру (передача в сторону).

Усложнение: данное упражнение можно усложнить, играя 2–4 мячами.

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.



10. «Гонка мяча по кругу»

Учащиеся разбиваются на несколько команд. Каждая команда образует круг, игроки которой стоят



на расстоянии 2–3 м друг от друга. По сигналу учителя капитан команды начинает передачу регбийного мяча игроку, стоящему справа (слева), по кругу до тех пор, пока он не вернется назад к капитану. Получив мяч, капитан поднимает руку с мячом вверх, это является сигналом для определения победителей в этом задании.

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.

11. «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.

12. «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.

13. «Стойка регбиста»

Все учащиеся выполняют перемещения различными способом: приставными шагами, боком, вперед, влево, вправо и т.д. Перемещения выполняются по сигналу учителя как с регбийным мячом, так и без него.

Обратить внимание: все перемещения выполнять в стойке регбиста.



14. «Передачи мяча от водящего свободному игроку»

Игроки перемещаются вокруг водящего (ходьбой, бегом и т.д.). Водящий передает мяч свободному игроку, тот, в свою очередь, возвращает его обратно и перемещается дальше.

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.



15. «Периферическое зрение»

Упражнение направлено на развитие и совершенствование у игроков периферического зрения. Передачи регбийного мяча следует отдавать вправо-влево не глядя на партнеров, двигаясь при этом вперед.

Обратить внимание: на правильность



выполнения передач. Важно, чтобы игроки голосом показывали готовность принять мяч, а также не роняли мяч на землю. Игроки не должны находиться впереди мяча.

16. «Передачи мяча в движении парами»

Учащиеся делятся на пары и, продвигаясь вперед до обозначенного финиша (фишки), передают друг другу регбийный мяч.

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. Игроки, принимающие передачу, не должны находиться впереди мяча.



17. «Передачи мяча в квадрате с перемещениями по часовой стрелке»

Учащийся с регбийным мячом отдает пас игроку и бежит в его сторону. Коснувшись фишки, он возвращается на исходное место. Ученик, получив мяч от первого игрока, передает его следующему игроку и бежит к его фишке, касается ее и возвращается на исходное место и т.д.

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.



18. «Передачи мяча в квадрате с перемещениями против часовой стрелки»

Игрок с регбийным мячом отдает пас следующему ученику и бежит в его сторону. Коснувшись фишки, он возвращается на свое исходное место. Ученик, получив мяч от первого



учащегося, передает его следующему ученику и бежит к его фишке, касается ее и возвращается на свое место и т.д.

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.

19. «Определение свободного игрового пространства игроком без мяча»

Три упражнения направлены на игру игрока без мяча, на формирование чувства дистанции и отработку паса, исключая передачу мяча вперед.

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.

Игроки, принимающие передачу, не должны находиться впереди мяча.

Во время выполнения упражнения игроки должны сохранять между собой одинаковое расстояние.



20. «Подбор регбийного мяча с земли»

Игрок с мячом бросает мяч на землю таким образом, чтобы мяч катился/прыгал/скакал вперед. Одновременно игрок из другой колонны стартует в



сторону мяча, делает подбор мяча с земли и занимает место игрока, бросившего мяч. Игрок, бросивший мяч, переходит в конец другой колонны.

Обратить внимание: на правильность выполнения техники подбора регбийного мяча.

21. «Передачи мяча по квадрату с перемещением»

Игроки располагаются по углам квадрата со стороной 5–7 м. Игрок с регбийным мячом делает передачу мяча партнеру, находящемуся в ближнем углу, и сам бегом перемещается вслед за мячом, чтобы сменить получившего пас. Тот, в свою очередь, ловит мяч и передает его следующему партнеру. Таким образом, каждый отрабатывает прием, ловлю и передачу мяча по всему периметру квадрата.



Усложнение: упражнение можно выполнять, изменив направление движения: игрок отдает пас вправо, а бежит влево, и наоборот.

Важно передавать регбийный мяч стоя боком к партнеру.

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.

22. «Передачи мяча по часовой стрелке с перемещением учащихся в том же направлении»

Все игроки одновременно начинают движение по кругу по часовой стрелке. В процессе движения передают мяч в том же направлении соседнему игроку.



Обратить внимание: на правильность выполнения передач, а также на то, чтобы при беге мяч был в двух руках. Важно, чтобы игроки сохраняли визуальный контакт между собой, контролировали движение мяча по кругу, а также общались: показывали готовность принять мяч и не роняли мяч на землю.

23. «Передача и прием мяча с перемещением за спину партнера»

Игрок делает передачу мяча партнеру, бежит ему за спину, получает мяч и передает его следующему игроку. И так по кругу.

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.



24. «Гонка мяча по кругу с одновременным перемещением»

Передачи мячей по кругу – пас строго через двух учащихся с перемещением, со сменой позиции, по часовой или против часовой стрелки.

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.



25. «Быстрые руки»

Передача регбийного мяча от водящего партнерам, перемещающимся по кругу по часовой стрелке (или против часовой) со сменой позиции после паса.

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.



26. «Выход к фишке»

Передача регбийного мяча назад после выхода к фишке и последующей сменой позиции учащихся по часовой стрелке.



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.

27. «Пас в противоположную колонну»

Упражнение направлено на совершенствование техники владения регбийным мячом:

- после передачи учащийся встает за спину партнеру;
- после передачи учащийся перебегает в противоположную колонну;
- после передачи учащийся перебегает в следующую колонну по часовой стрелке;
- после передачи учащийся перебегает в следующую колонну против часовой стрелки.



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.

28. «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.



29. «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.

30. «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 (карактицей);
- 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 (обыгрыши, финты).



9. «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.

10. «Передачи регбийного мяча в сторону в движении»

Учащийся до передачи мяча делает шаг вперед (чтобы избежать передачи вперед), а затем возвращается на исходное место.

Важно! Поставить 2 фишки (там, где стоит команда и капитан, расстояние между фишками 1,5–2 м).



Капитан отдает пас по диагонали учащемуся, стоящему первому в шеренге и возвращается на свое место.

Обратить внимание: при передаче мяча положение игрока боком.

11. «Змейка»

Бег с регбийным мячом. Учащиеся парами стартуют по своим разметкам, двигаются вбок, затем вперед, затем, обегая фишки, возвращаются на исходную позицию, передавая мяч следующему игроку.



В качестве усложнения можно использовать бег

спиной на прямых участках.

12. «Бег, подбор регбийного мяча»

Мяч подбирается с площадки обеими руками, затем обегание фишек, приземление мяча.

Обратить внимание: на технику подбора и приземления мяча: при подборе мяч подбирается дальней рукой, чтобы не было игры вперед, а потом его подхватывает ближняя рука. При приземлении мяча не должно быть отскока от пола.



13. «Подбор и приземление регбийного мяча»

Игрок бежит вперед, подбирает мяч двумя руками и приземляет его у следующей фишки. Встает в конец колонны.

Важно! Техника бега с мячом.

Обратить внимание: на технику подбора и приземления мяча: при подборе мяч подбирается дальней рукой, чтобы не было игры вперед, а потом его подхватывает ближняя рука. При приземлении мяча не должно быть отскока от пола.



14. «Кто быстрее?»

Перед каждой колонной в 5 м от линии старта лежит регбийный мяч. Через следующие 5 м лежит фишка (маркер) и еще через 5 м лежит фишка (маркер). Первый игрок по команде учителя, ускораясь в сторону мяча, подбирает его, не поднимая корпуса, ведет мяч восьмеркой между ног, то есть совершает движения мячом между ног в форме восьмерки. Через 5 м на ходу (в движении) игрок совершает круговое движение мячом вокруг корпуса: два раза вправо, два раза влево. Затем игрок обегает последнюю фишку, держа мяч в двух



руках, не прижимая его к корпусу, возвращается бегом в колонну. Предварительно положив мяч на первую точку, игрок передает эстафету (касаясь следующего игрока рукой) следующему игроку и становится в конец колонны.

Две команды соревнуются в навыках владения мячом.

Обратить внимание: во время перемещения мяча между ног, голову следует держать прямо, смотреть вперед, а не под ноги (не вниз).

Важно! Если мяч в правой руке, то он проводится под левой ногой и соответственно наоборот.

15. «Эстафеты парами»

Упражнение выполняется до обозначенной зоны (финиш). После передачи мяча партнеру, учащийся принимает упор лежа, поднимается, делает рывок к следующему мячу.

До 1-й фишки бежит первый учащийся с мячом, отдает пас и принимает упор лежа. Затем учащийся, получивший мяч, бежит до 2-й фишки, отдает пас и принимает упор лежа. В это время первый учащийся встает из упора лежа, принимает мяч и бежит с мячом до 3-й фишки и т.д. Дойдя до обозначенной линии, учащиеся вдвоем бегут обратно на линию старта (например, зажав мяч между собой) и передают мяч следующей паре.

Акцент на чувство дистанции: то есть учащиеся не должны быть на одной линии, а должны быть в глубине, то есть учащийся с мячом спереди, учащийся без мяча – позади.

Важно! Игрок должен двигаться, нельзя принимать мяч стоя на месте без движения.



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.

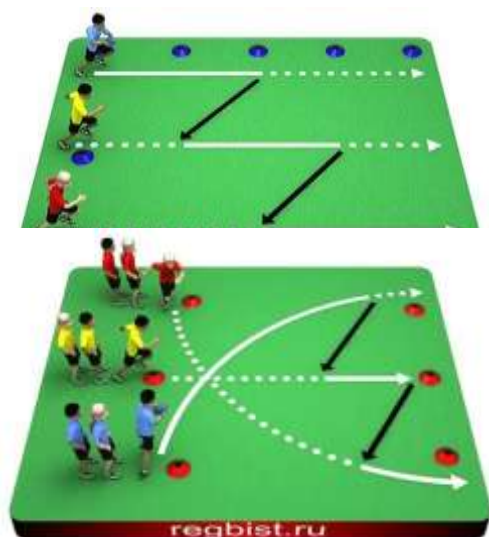


4. «Пас в тройках»

Передвижение тройками с передачей регбийного мяча в коридоре.

Пас отдается учащемуся справа на уровне следующей отметки.

Важно! игрок, владеющий мячом, движется в своём «коридоре» (двигается прямо), держит мяч в двух



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»).

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.

9. «Передачи мяча с раскрытием веера»

Игроки из колонны оббегают фишку, раскрываются веером и выполняют передачу мяча. Игрок, отдавший мяч, продолжает двигаться прямо до финишной линии.

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



10. «Веер в тройках»

Передвижение в тройках с передачами регбийного мяча (исключая пас вперед).

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

Упражнения и эстафеты с элементами регби по отработке элементов атаки

1. «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.



2. «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.



3. «Обыгрыш быстро приближающегося защитника»

Две шеренги игроков стоят друг против друга на расстоянии 8–10 м. 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.

4. «Игра 1×1»

Отработка финтов: игроки делятся на несколько маленьких групп, чтобы одновременно удавалось отрабатывать упражнение всем ученикам без простоев (игра с большой моторной плотностью).



5. «Обмани защитника»

Три игрока, продвигаясь вперед, осуществляют передачи регбийного мяча. Их задача обыграть пассивно стоящего защитника. Делать пас вперед запрещается.

Обратить внимание: мяч в двух руках.

Игрок с мячом должен сохранять визуальный



контакт с защитником и сделать передачу мяча партнёру не слишком поздно (чтобы защитник успел перехватить мяч или сделать захват), и не слишком рано (чтобы защитник не успел переключиться на партнера, которому передается мяч).

Чтобы сделать передачу вовремя, игрок с мячом должен двигаться прямо, и своим намерением должен заставить защитника поверить, что он сам будет атаковать, а не отдаст передачу.

6. «Атака 3×2. Обыгрыш»

Первый учащийся с мячом движется прямо, атакует (вытаскивает) на себя защитника. Только после того, как защитник среагировал на атакующего, отдается пас следующему игроку (центральному), также поступает следующий игрок.



Первый игрок с мячом отдает пас центральному игроку сразу с места. Центральный бежит в центр между защитниками, и в зависимости от того как они отреагируют, бежит либо вперед и кладет попытки, либо отдает пас влево или вправо назад.

7. «Игра 2×1»

Пас назад с защитником.

Игрок с мячом должен всем своим видом показать, что будет атаковать (выполнять финт или двигаться прямо на защитника). Только после того, как защитник среагировал на атакующего, отдается пас следующему игроку в лучшей позиции.



Важно! Правильно выполнять технику паса, не передавать мяч вперед, не ронять мяч, а также при приеме мяча находиться в движении и двигаться прямо. Важно, чтобы игроки сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.

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.

15. «Салки втроем». Играющие делятся на команды по три человека. Игрок с регбийным мячом – водящий, а из двоих оставшихся один защитник, другой тот, кого необходимо осалить. Защитник обязан защищать своего игрока от осаливания, а он, взяв защитника двумя руками за плечи или пояс сзади, должен укрываться от водящего.

16. «Штандр регбийным мячом». Игроки рассчитываются по порядку номеров. Водящий игрок, стоя в центре, подбрасывает вверх двумя руками регбийный мяч и выкрикивает любой номер. В это время все игроки разбегаются в разные стороны, кроме игрока, чей номер был произнесен. Он старается поймать регбийный мяч, если

это удастся (поймать мяч), то он вновь подбрасывает его и выкрикивает номер другого игрока. Если же мяч упал на пол (землю), то остальные игроки убегают до тех пор, пока водящий не сможет овладеть мячом и не крикнет: «Стоп!» Затем он делает три шага (по договоренности можно – три прыжка) и бросает мяч так, чтобы осалить им кого-либо. Осаленный игрок занимает место водящего.

17. «Колдунчики». Учащиеся делятся на команды по шесть человек. Игра проводится на ограниченной площади (квадрат) и ведется 1–2 регбийными мячами. Один или два водящих должны осалить мячом максимальное количество участников игры. Игрок считается осаленным, если при его касании мяч находился в руках водящего (бросать мяч в игрока запрещается). Как только игрок осален, он останавливается и встает в основную стойку: ноги шире плеч, руки в стороны. Он может опять начать двигаться только после того, как его партнер проползет у него между ног. Учитель регулирует ход игры, делает остановки и меняет водящих.

18. «Закрой игрока и перехвати передачу». В игре участвуют несколько команд с равным количеством игроков. Каждая команда образует круг, в центре которого располагаются два игрока, стоящие спиной друг к другу с регбийными мячами. За кругом на противоположных сторонах также находятся два игрока. По сигналу учителя центровые игроки выполняют передачи одному из игроков своего визуального сектора, получив ответную передачу, адресуют мяч следующему игроку и т.д. Задача игроков, находящихся за кругом, перемещаясь бегом, встать впереди (закрыть игрока) игрока, получающего передачу мяча и перехватить мяч. Игрок, не успевший получить передачу, (закрытый соперником) выходит за круг и, перемещаясь бегом, старается предугадать кому будет адресована передача и встать перед ним, перехватив регбийный мяч.

19. «Пионербол регбийным мячом». Для игры необходим один регбийный мяч. Подача разыгрывается по жребию. Играют по правилам «пионербола».

20. «Пионербол двумя регбийными мячами». Для игры необходимы два регбийных мяча. По сигналу учителя две команды начинают игру. Играют по правилам «пионербола».

21. «Выполни заданное количество передач». Учащиеся делятся на две команды. Учитель определяет размеры игровой площадки и вводит регбийный мяч в

игру. Команда должна овладеть мячом и, удерживая его, сделать оговоренное число передач (10, 15 и т.д.). По договоренности можно пасовать как в движении, так и с места. Очко команде дается, если команда до удержания или падения мяча на пол сделает обозначенное число передач. Игра может вестись до 5–10 очков.

22. «Ботва». Игра проходит на прямоугольной площадке, размеры которой варьируются в зависимости от количества играющих. Все игроки надевают тэг-пояса и прикрепляют тэг-ленты. Задача играющих – срывать тэг-ленты с соперников, при этом не давая сорвать свои. Игрок, потерявший две тэг-ленты, выбывает из игры.

23. «Регбийные рыбаки и рыбки». Игра проходит на прямоугольной площадке (море), размеры которой варьируются в зависимости от количества играющих. Учитель определяет двух рыбаков, остальные игроки – рыбки. У каждой рыбки есть регбийный мяч, который необходимо держать двумя руками при всех перемещениях. Рыбки бегают по площадке (плавают в море). Рыбаки, взявшись за руки, по команде учителя, ловят рыбок, окружая их сцепленными руками. Пойманная рыбка кладет свой регбийный мяч в корзину и становится с рыбаками в их сеть, взявшись с ними за руки. Игра продолжается, рыбацкая сеть увеличивается до тех пор, пока останутся две рыбки, которые становятся рыбаками и игра возобновляется.

24. «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам». Учащиеся делятся на команды по три игрока и надевают тэг-пояса с лентами. Учитель определяет размеры игровых площадок. По сигналу игроки, владеющие регбийным мячом, передавая его между собой, должны занести его в город соперников. Противоборствующая команда при этом должна срывать тэг-ленты с игрока, владеющего регбийным мячом. При срыве ленты мяч переходит команде соперников, и игра возобновляется.

25. «Атака города». Игра проходит на прямоугольной площадке, размеры которой варьируются в зависимости от количества играющих, с обозначением города. Учитель определяет нападающих и водящих игроков (6×6 ; 7×7 и т.д.). Нападающие игроки, надев тэг-пояса и ленты, располагаются на площадке по кругу и передают регбийный мяч друг другу. Водящие игроки произвольно располагаются вне площадки и в городе. По сигналу учителя нападающие игроки начинают атаковать город, а водящие осуществляют захват тэг-лент игрока, владеющего регбийным мячом, или перехват передачи мяча. При срыве двух лент у игрока, владеющего

регбийным мячом, игра останавливается, и команды меняются ролями. Нападающие игроки должны приземлить мяч в городе, сделав не менее пяти передач между собой.

Приложение 4

ПРАВИЛА ИГРЫ ТЭГ-РЕГБИ

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

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

Свободный удар. Назначается в следующих случаях:

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

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

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

Штрафной удар. Назначается в случае грубого нарушения правил: повторное

нарушение правил игры в регби, удар соперника, неспортивное поведение во время игры.

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

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

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

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

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

Вне игры. Положение вне игры возникает в момент тэга. Линия вне игры

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

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

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

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

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

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

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

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