Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Северотатарская средняя общеобразовательная школа
Татарского муниципального округа Новосибирской области

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Утверждено
Приказ № 139 от 28.08.2026 года

Директор _____ Томилова Н.А.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ТЕГ-РЕГБИ»

7 класс

2026 г.

Пояснительная записка

Программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для учащихся 7 класса и знакомит их с основами тэг-регби. Занятия развивают быстроту, ловкость, координацию, выносливость, навыки передачи и ловли мяча, а также умение взаимодействовать в команде.

Тэг-регби — бесконтактный вариант игры: вместо захвата защитник снимает ленту («тэг») с пояса игрока с мячом. Правила конкретного школьного формата могут различаться, поэтому перед началом занятий учителю следует определить число игроков, продолжительность матча и порядок возобновления игры. В предлагаемой программе используются упрощённые правила для начинающих. (world.rugby)

Объём: 34 часа.
Формы занятий: объяснение и показ, индивидуальные и парные упражнения, эстафеты, подвижные игры, учебные матчи.
Оборудование: мячи для регби или мягкие овальные мячи подходящего размера, пояса с лентами, конусы или разметочные фишки, свисток.

Цель и задачи

Цель: сформировать у школьников начальные навыки безопасной игры в тэг-регби и устойчивый интерес к физической активности.

Задачи:

- познакомить с историей, основными правилами и игровыми терминами;
- обучить передаче и ловле мяча, перемещению с мячом, снятию тэгов без контакта;
- развивать скоростные, координационные и командные качества;
- воспитывать дисциплинированность, уважение к партнёрам и соперникам;

- формировать привычку соблюдать правила безопасности и честной игры.

Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся проявляют уважение к партнёрам и соперникам, соблюдают правила и договорённости, умеют контролировать эмоции, принимать игровую роль и поддерживать участников команды.

Метапредметные

Учащиеся учатся:

- понимать задачу и выбирать способ её решения;
- замечать и исправлять ошибки в упражнениях;
- договариваться и взаимодействовать в команде;
- оценивать собственные действия и действия команды;
- соблюдать правила безопасности и бережно обращаться с инвентарём.

Предметные

Учащиеся научатся:

- объяснять базовые правила тэг-регби и назначение экипировки;
- выполнять передачу мяча партнёру и ловить мяч двумя руками;
- перемещаться с мячом, открываться для передачи и действовать в защите;
- снимать тэг с пояса игрока, не толкая и не хватая его;
- участвовать в учебной игре, выполнять простые обязанности судьи или помощника.

Содержание курса

Раздел 1. Введение и безопасность — 3 часа

Цели курса, правила поведения в спортивном зале и на площадке, проверка покрытия и оборудования, разминка и восстановление после нагрузки, безопасное обращение с мячом и поясами.

Раздел 2. Основы игры и владения мячом — 8 часов

Игровая площадка, команды, пояс и тэги; исходное положение и перемещение с мячом; передача мяча на месте и в движении; ловля мяча; простые эстафеты и задания на точность.

Раздел 3. Передачи и командное взаимодействие — 8 часов

Передача партнёру сбоку и назад; приём мяча в движении; открывание в свободное пространство; поддержка игрока с мячом; взаимодействие в тройках и малых группах.

Раздел 4. Защитные действия и правила игры — 7 часов

Снятие тэга без контакта; возвращение тэга игроку; построение защитной линии; положение «вне игры» в упрощённом школьном формате; возобновление игры и разбор типичных нарушений. Основное правило безопасности — избегать физического контакта; в варианте World Rugby снятие тэга считается игровым остановочным действием. (world.rugby)

Раздел 5. Тактика и учебные матчи — 6 часов

Атака через свободное пространство, выбор между передачей и продвижением с мячом, командная защита, игра в малых составах, судейство и соблюдение принципов честной игры.

Раздел 6. Контрольное занятие — 2 часа

Контрольные упражнения, учебный матч, самооценка и подведение итогов.

Тематическое планирование — 35 часов

№	Тема занятия	Часы
1	Вводное занятие. Цели курса, знакомство с тэг-регби	1
2	Инструктаж по безопасности. Подготовка площадки и инвентаря	1
3	Разминка, общеразвивающие упражнения, игровые сигналы	1
4	Знакомство с мячом и поясом с тэгами. Игровые упражнения	1
5	Основная стойка и перемещение с мячом	1
6	Передача мяча партнёру на месте	1
7	Ловля мяча двумя руками. Упражнения в парах	1
8	Передача и ловля мяча в движении	1
9	Эстафеты с передачей мяча	1
10	Контрольное занятие: передача и ловля мяча	1
11	Открывание для получения передачи	1
12	Передача мяча в тройках	1
13	Движение в свободное пространство	1
14	Взаимодействие игрока с мячом и партнёров	1
15	Игровые упражнения 2 на 1	1
16	Учебная игра в малых группах с остановками для разбора	1
17	Снятие тэга без контакта. Возврат тэга игроку	1
18	Защитная стойка и перемещение за игроком с мячом	1
19	Командная защита: расположение игроков	1
20	Игровые ситуации: снятие тэга и продолжение игры	1
21	Типичные нарушения и способы возобновления игры	1
22	Учебная игра с упрощённым судейством	1
23	Повторение правил безопасности и игровых правил	1

№	Тема занятия	Часы
24	Атакующие действия: выбор свободного направления	1
25	Поддержка игрока с мячом и своевременная передача	1
26	Тактические задания в малых составах	1
27	Командная атака и защита в учебных ситуациях	1
28	Судейские сигналы и обязанности помощников	1
29	Учебный матч. Разбор командных действий	1
30	Контрольное занятие: техника передачи и ловли	1
31	Контрольное занятие: игровые действия в атаке и защите	1
32	Повторение правил. Подготовка к итоговой игре	1
33	Итоговые игровые упражнения и эстафеты	1
34	Подведение итогов. Самооценка и рефлексия	1
	Итого	**34**

Безопасность занятий

Перед началом занятия учитель проверяет площадку и инвентарь, напоминает правила и организует разминку. Учащиеся снимают часы и украшения, используют удобную спортивную обувь и форму. Во время игры запрещены толчки, захваты одежды, подножки, столкновения и намеренное блокирование соперника; защитник снимает только тэг. При боли, ухудшении самочувствия или повреждении инвентаря ученик прекращает участие и сообщает учителю. Эти требования соответствуют бесконтактной основе тэг-регби. (passport.world.rugby)

Контроль и оценивание

Оцениваются не только результаты упражнений, но и безопасность, старание и командное взаимодействие. Учитель может использовать наблюдение, самооценку и игровые задания.

Критерии наблюдения:

- соблюдает правила безопасности и игровые договорённости;
- передаёт и ловит мяч контролируемо;
- открывается для передачи и поддерживает партнёров;
- снимает тэг без толчка и захвата;
- взаимодействует с командой и корректно принимает решения судьи.

Примечание: программа составлена как адаптируемый пример, а не как утверждённый календарный план. Федерация регби России публикует обучающие материалы и пособие с правилами тэг-регби для школьников. (rugby.ru)