

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Талицкая средняя общеобразовательная школа**



«Утверждаю»  
Директор МБОУ Талицкой СОШ  
О.Г. Прудникова  
Приказ № 09/2024 от 09.09.2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Тег-регби»  
спортивно-оздоровительное направление  
для обучающихся 1-4 классов  
срок реализации 4 года**

**Составитель:**  
Кульдешев Иван Андреевич,  
учитель физической культуры

с. Талицы, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Тэг-регби» для учащихся 1-4 классов разработана на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов основного общего образования;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва); СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- плана внеурочной деятельности МБОУ Талицкой СОШ

## **Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый стиль жизни через обучение игры в тэг-регби.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. обучение учащихся правилам игры в тэг-регби;
2. применение правил игры тэг-регби на практике.
3. сформировать начальные представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры в регби;
4. вооружение знаниями по истории развития регби.

#### **Воспитательные:**

1. воспитание коллективизма, и взаимопомощи;
2. пропаганда здорового образа жизни;

#### **Развивающие:**

1. развитие коммуникативных навыков воспитанников;
2. развитие системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
3. развивать потребность в регулярных занятиях спортом.

### **Характеристика курса**

Тэг-регби отличается от регби отсутствием касания противника во время игры. В данной игровой деятельности отсутствуют силовые элементы в отношении игрового противника. Достаточно сложная игровая деятельность по решению сложно координационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников.

Занятия по программе «Регби» предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы. Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в тэг-регби важно также

обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

### **Принципы реализации программы:**

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебнотренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных 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.

### **Тег-регби (регби до касания)**

#### **Данный раздел включает 2 периода подготовки:**

1. **Общеподготовительный период (1 цикл).** Преимущественная направленность образовательного процесса общеподготовительный периода повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки; овладение основами техники тег-регби; развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом. Он рассчитан на изучение первоначальных сведений из истории возникновения и развития РЕГБИ, освоение базовых технических и тактических действий. (1-2 год обучения).
2. **Специально-подготовительный период (2 цикл).** Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры тег-регби, обработку базовых технических и тактических действий, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях. (3-4 год обучения)

### **Срок реализации программы**

Программа «Тег- регби» рассчитана на один год.

## **Формы и режим занятий**

Занятия проходят в учебное время, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 1 академический час.

Тренировки проходят, исходя из погодных условий в спортзале или на уличной спортивной площадке.

Формы учебно-тренировочных занятий в отделении регби:

- групповое занятие;
- тренировка по индивидуальному плану,
- метод круговой тренировки;
- учебно-тренировочный сбор;
- участие в соревнованиях и т.д.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию юные регбисты должны ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, а также выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приёмов.

Учебная работа в отделении регби организуется с учётом режима дня и занятий детей в общеобразовательной школе.

## **Ожидаемые результаты**

Воспитанник, закончивший обучение по данной образовательной программе будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать традиции игры; знать правила игры;

знать технику и тактику игры тег-регби обладать базовыми навыками выполнения действий;

знать технику безопасности при тег-регби, правила личной гигиены; уметь правильно выполнять командные действия, установку тренера на игру.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

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; овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование умения использования 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 перенапряжения 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;

Предметные результаты изучения физической культуры 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; умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

## Содержание учебного материала

Теоретические занятия. Группа – 1-4 классы.

1. Вводное занятие. Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание. Общая техника безопасности при проведении занятий. Практикум: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника.
2. Знакомство с игрой в регби. История игры в тег-регби. Отличия тег-регби, регби от других спортивных игр. Правила игры в тег-регби. Практикум: Знакомство с тактико-техническими действиями при игре в тег-регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.
3. Общефизическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом. 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д. 3) кувырки.
4. Легкоатлетическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Гладкий бег 2) Упражнения на растягивание 4) Челночный бег 5) Прыжки с места, с разбега, 6) Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. В течение года.
5. Спортивные игры. Знакомство со спортивными играми. Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Правила игр. Практикум: Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты".
6. Итоговое занятие. Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>Раздел</b>	<b>Содержание курса внеурочной деятельности</b>	<b>Формы организации внеурочной деятельности</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
<b>Знания о регби</b>	<p><b>Тема.1. Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм</b></p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Ведущие команды России по регби.</p> <p>Правила игры в регби.</p> <p>Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.</p> <p>Теория регби.</p> <p>Расположение игроков в коридоре.</p>	Беседы, игры.	<p><i>Рассказывать</i> о ведущих командах России.</p> <p><i>Рассказывать и понимать</i> упрощенные правила игры.</p> <p><i>Рассказывать и понимать</i> место нахождения игроков на площадке, функции игроков при построении коридора.</p>
	<p><b>Тема. 2. Краткий обзор истории развития РЕГБИ</b></p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Ведущие команды России по регби.</p> <p>Правила игры в регби.</p> <p>Упрощенные правила игры в регби, права и</p>	Беседы, игры.	

	<p>обязанности игроков, состав команды, замена игроков.</p> <p>Теория регби.</p> <p>Расположение игроков в коридоре.</p>		
	<p><b>Тема. 3.Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека</b></p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Ведущие команды России по регби.</p> <p>Правила игры в регби.</p> <p>Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.</p> <p>Теория регби.</p> <p>Расположение игроков в коридоре.</p>	<p>Беседы, игры.</p>	
	<p><b>Тема. 4.Основы техники и тактики РЕГБИ</b></p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Ведущие команды России по регби.</p> <p>Правила игры в регби.</p> <p>Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.</p>	<p>Беседы, игры.</p>	

	Теория регби. Расположение игроков в коридоре.		
<b>Способы двигательной деятельности</b>	<p><b>Тема. 5.Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения</b></p> <p>Организация и проведение занятий по регби.</p> <p>Подготовка к занятиям выбранным видом регби.</p> <p>Требования безопасности</p>	Беседы, игры.	<p><b>Перечислять</b> основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду,</p> <p><b>руководствоваться</b> этими правилами во время организации занятий по регби.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время физическими упражнениями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.</p> <p><b>Описывать</b> индивидуальную технику владения мячом.</p> <p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнения, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их</b>.</p> <p><b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p> <p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых тактических</p>
	<p><b>Тема. 6.Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении</b></p> <p>Выполнять индивидуальные технические действия:</p> <p>Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке.</p> <p>Выполнять групповые тактические взаимодействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в нападении: кресты, забегания, смещения;</li> <li>- в защите: умение формировать линию</li> </ul>	Беседы, игры.	

	защиты.		действий. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
	<p><b>Тема. 7.Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке</b></p> <p>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в нападении: уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений.</li> <li>- в защите: уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед-назад.</li> </ul>	Беседы, игры.	
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Тема. 8.Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ</b></p> <p>Владеть навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.</p>	Беседы, игры.	<p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p> <p><i>Выполнять</i> технические упражнения из спортивной игры тег-регби.</p>
	<p><b>Тема. 9.Контрольные испытания</b></p>	Беседы, игры.	<p><i>Взаимодействовать</i> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p><i>Активно</i> участвовать в играх.</p> <p><i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, в зависимости от</p>

			<p>игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила игры.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	--	--	--

### Тематическое планирование

№ Урока	Сроки проведения		Тема урока	количество часов
	План	Факт		
1	2	3	4	5
1			Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1
2			Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1
3			Влияние физических нагрузок на организм человека. Основы техники и тактики РЕГБИ	1
4			Выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому	1

			или визуальному сигналу (многократно), игры «Перебежка с выручкой», «Попади в мяч»	
5			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг)	1
6			Шестиминутный бег. Игры «Третий лишний», «Воробы и вороны»	1
7			Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.	1
8			В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Правила игры тэг-регби	1
9			Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	1
10			Выполнение передач набивного мяча различными способами. Игры «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча»	1
11			Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Игра «Вызов номера»	1
12			Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать»	1
13			Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.	1
14			Приём и передача мяча различными способами при движении с разной интенсивностью	1
15			Многократное выполнение технического элемента	1
16			Учебно-тренировочная игра в уменьшенном составе и укороченном времени	1
17			Спортивные игры с использованием мяча для регби	1

			(гандбол, баскетбол, лапта, футбол)	
18			Выполнение нескольких технических элементов подряд	1
19			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения	1
20			Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы»	1
21			Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров. Учебно-тренировочная игра	1
22			Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди	1
23			Выполнение передач набивного мяча различными способами	1
24			Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол)	1
25			Пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов	1
26			В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами	1
27			Закрепление и совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	1
28			Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью	1
29			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно	1
30			Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью	1
31			Выполнение силовых упражнений методом круговой	1

			тренировки. Учебно-тренировочная игра	
32			Приём и передача мяча различными способами	1
33			Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью	1
34			Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой», «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча»	1

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### Учебно – методическая литература

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. - М.: ФиС, 1987.
2. Варакин, В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 1983.
3. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981
4. Иванов, В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
5. Кирияк, Р. Мини-регби / Кирияк Р. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
6. Кулешов, А.В. Правила регби за 5 минут / Кулешов А.В. //Спорт в школе - 2009.- №5 (455).
7. Маврина, С.Б., Иванов В.А., Круглова Ю.В. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации // Теория и практика физической культуры-2017. - №9. С. 76-78.
8. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
9. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
10. Пылев, А. С. Организация процесса подготовки юных регбистов в условиях общеобразовательной школы, дис. канд. пед. наук. – М., - 2007 г.
11. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.
12. Тимошенко, А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

### Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Бликис Грюневальд «Принципы успешной подготовки регбистов»  
<https://yadi.sk/d/Nqvooz9c4XMZE>
2. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
3. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»<http://zdd.1september.ru/>
4. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
5. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания  
[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
6. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку  
Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку  
[http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya\\_i\\_fizpodgotovka\\_IRB.pdf](http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf)
7. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби <http://regbist.ru/>

8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>  
<http://www.olimpizm.ru/>
9. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)  
Правила тэг-регби <http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГРЕГБИ-2.pdf>
11. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
12. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
13. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников  
[http://regbist.ru/ru/poleznie\\_materiali\\_rvsh](http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh)
14. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)  
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
15. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
16. Федерация Регби в ютубе <https://www.youtube.com/user/RUR1923>
17. Федерация Регби России <http://www.rugby.ru/>
28. Федерация Регби России в контакте <https://vk.com/rugby>

### **Материально-техническое обеспечение**

Мячи регбийные

Мячи регбийные

Пояс для ТЭГ-РЕГБИ

Поясные ленты