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»

6 класс

2026 г.

Содержание

1) результаты освоения курса внеурочной деятельности

2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

3) тематическое планирование

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Школьная общественная палата» разработана в рамках реализации в МБОУ Северотатарской СОШ гранта «Здоровое поколение -2017» и программы профилактики компьютерной зависимости.

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; • формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; • овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками; • формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и	• 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	• 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

физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами; • владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжении средствами физической культуры; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия; • продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;	режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби; • изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека; • развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; • организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований; • осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и

	• умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.	способов их улучшения; • умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

http://dgradschool23.lbihost.ru/

Раздел	**Содержание курса внеурочной деятельности**	**Формы организации внеурочной деятельности**	**Виды деятельности учащихся**
Знания о регби	**Тема.1. Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм** Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби. Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Теория регби. Расположение игроков в коридоре.	Беседы, игры.	***Рассказывать и понимать*** строение организма человека. ***Определять*** оптимальный двигательный режим в целях не нарушения в состоянии здоровья. ***Рассказывать, понимать, применять*** тренажерные устройства для эффективного обучения технике игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах). ***Рассказывать*** об истории развития регби в мире и России. ***Называть*** и ***отличать*** разновидности регби. ***Рассказывать*** и ***понимать*** место

	Тема. 2. Физическая культура и спорт в России.	Беседы, игры.	нахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты.
	Тема. 3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби. Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Теория регби. Расположение игроков в коридоре.	Беседы, игры.	
	Тема. 4. Основы техники и тактики РЕГБИ Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби. Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Теория регби. Расположение игроков в коридоре.	Беседы, игры.	
Способы двигательной деятельности	**Тема. 5. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения**	Беседы, игры.	***Перечислять*** основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, ***руководствоваться*** этими

	Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби. Требования безопасности		правилами во время организации занятий по регби. ***Соблюдать*** правила техники безопасности во время физическими упражнениями. ***Выявлять*** факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять. ***Описывать*** индивидуальную технику владения мячом. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). ***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении. ***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
	Тема. 6. Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении Выполнять индивидуальные технические действия: Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке. Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: умение формировать линию защиты.	Беседы, игры.	
	Тема. 7. Закрепление навыков самостраховки, безопасного движения по площадке Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Беседы, игры.	

Физическое совершенствование	**Тема. 8. Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ** Владеть навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.	Беседы, игры.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ. ***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры тег-регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
	Тема. 9. Контрольные испытания	Беседы, игры.	

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ Урока	Сроки проведения		Тема занятия	количество часов
	План	Факт		
1	2	3	4	5
1			Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1
2			Физическая культура и спорт в России	1
3			Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1
4			Влияние физических нагрузок на организм человека. Основы техники и тактики РЕГБИ	1
5			Выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно), игры «Перебежка с выручкой», «Попади в мяч»	1
6			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг)	1
7			Шестиминутный бег. Спортивная игра гандбол	1
8			Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.	1
9			В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Игра тэг-регби	1
10			Выполнение передач набивного мяча различными способами.	1
11			Закрепление и совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	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 тэг-регби	1
17			Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол)	1
18			Выполнение нескольких технических элементов	1

			подряд	
19			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения	1
20			Учебно-тренировочные игры с большой продолжительностью	1
21			Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.	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			Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Игра «Вызов номера»	1
28			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно	1
29			Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью	1
30			Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью	1
31			Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки. Учебно-тренировочная игра	1
32			Приём и передача мяча различными способами	1
33			Учебно-тренировочные игры с большой продолжительностью	1
34			Пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов	1
35			Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол)	1