Министерство просвещения Российской Федерации

Министерство образования Ростовской области
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №2
_____Е.В. Некоз
(приказ от 31.08.2026 г № 354)

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Оранжевый мяч»
направление «спортивно-оздоровительное»
для обучающихся 8 «А, Б, В» классов
основного общего образования
на 2026-2027 учебный год

г. Константиновск
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности для 8 класса спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577).
2. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федерального Закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в ред. Федеральных законов).
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
5. Письма Министерства образования РФ от 02.04.2002 года № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении».
6. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 2 на 2026-2027 уч. год.
7. Учебного плана МБОУ СОШ № 2 г. Константиновска на 2026-2027 уч. год.
8. Авторской программы внеурочной деятельности учащихся. Баскебол: пособие для учителей и методистов / авт. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2014 г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Программа спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» во внеурочной деятельности для учащихся 8 классов по своему содержательному наполнению ориентируется на обучение школьников правилам и элементам игры «баскетбол» и на укрепление здоровья школьников, целью которой является:

- ***способствовать всестороннему физическому развитию;***
- ***способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.***

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-*принцип сознательности и активности*, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-*принцип доступности*, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно метапредметными и предметными результатами.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Универсальные учебные действия:

Познавательные:

- определяют, где применяют действия с мячом,
- используют общие приёмы решения поставленных задач,
- ставят и формулируют проблемы,
- ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Регулятивные:

- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре,
- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,
- осуществляют итоговый и шаговый контроль,
- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации,
- используют установленные правила в контроле способа решения,
- планируют свои действия.

Коммуникативные:

- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,
- ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,
- используют речь для регуляции своего действия,
- формулируют собственное мнение и позицию,

Личностные:

- проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
- оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,
- ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,
- самоанализ и самооценка результата,
- понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться,
- раскрывают внутреннюю позицию школьника.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует требованиям ФГОСов и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 6 класса. Рассчитана на 34 учебные недели и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 раз в неделю).

***Режим занятий*:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 раз в неделю.
Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.
Формы занятий – игры, соревнования, эстафеты, просмотр видеороликов спортивного содержания, презентации, беседы.
Формы контроля – опрос, тесты-практикумы, соревнования по параллелям.

Содержание программы.

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития баскетбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в баскетбол
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при ловли и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола
- Учебно-тренировочные игры

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение баскетбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.

Для развития быстроты - упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Для развития ловкости и гибкости - упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений

Тематическое планирование внеурочного занятия

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	Баскетбол. Техническая подготовка	9	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Общефизическая подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Специально физическая подготовка	5	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Подвижные и спортивные игры	8	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6	Контрольные испытания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Итого	34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы уроков	Кол-во час	Дата изучение						Виды деятельности
			8А		8Б		8 В		
			план	факт	план	факт	план	факт	
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	07.09		04.09		03.09		Познавательная
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1	14.09		11.09		10.09		Игровая
3	Ведение мяча с изменением направления движения	1	21.09		18.09		17.09		Спортивно-оздоровительная деятельност
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	1	28.09		25.09		24.09		Познавательная
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	05.10		02.09		01.09		Игровая
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	1	12.10		09.10		08.10		Спортивно-оздоровительная деятельност
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	1	19.10		16.10		15.10		Познавательная
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	1	09.11		23.10		22.10		Игровая
9	Передачи мяча в игре.	1	16.11		06.11		05.11		Спортивно-оздоровительная деятельност
10	Передачи мяча в игре.	1	23.11		13.11		12.11		Познавательная
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	1	30.11		20.11		19.11		Игровая
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	1	07.12		27.11		26.11		Спортивно-оздоровительная деятельност
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	14.12		04.12		03.12		Познавательная
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	1	21.12		11.12		10.12		Игровая
15	Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов.	1	28.12		18.12		17.12		Спортивно-оздоровительная деятельност
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	1	11.01		25.12		24.12		Познавательная
17	Индивидуальные действия	1	19.01		15.01		14.01		Игровая

	в нападении в игре.								
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	1	25.01		22.01		21.01		Спортивно-оздоровительная деятельност
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	1	01.02		29.01		28.01		Познавательная
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	08.02		05.02		04.02		Игровая
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	1	15.02		12.02		11.02		Спортивно-оздоровительная деятельност
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	1	20.02		19.02		18.02		Познавательная
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	1	01.03		26.02		25.02		Игровая
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	1	08.03		05.03		04.03		Спортивно-оздоровительная деятельност
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	1	15.03		12.03		11.03		Познавательная
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	1	22.03		19.03		18.03		Игровая
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	1	05.04		26.03.		25.03.		Спортивно-оздоровительная деятельност
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	1	12.04		09.04		08.04		Познавательная
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	1	19.04		16.04		15.04		Игровая
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	26.04		23.04		22.04		Спортивно-оздоровительная деятельност
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	1	03.05		30.04		29.04		Познавательная
32	Учебная игра. Личная защита.	1	10.05		07.05		06.05		Игровая
33	Учебная игра. Личная защита.	1	17.05		14.05		13.05		Спортивно-оздоровительная деятельност
34	Учебная игра. Личная защита.	1	24.05		21.05		20.05		Спортивно-оздоровительная

									деятельност
	Итого:	**34**	34						

Планируемые результаты освоения программы «Оранжевый мяч».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям баскетболом;
- понимание роли баскетбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития баскетбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактике травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 60 м с высокого старта (сек)	9.0	9.4
2	Поднимание и опускание туловища за 30сек	28	25
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	16
4	Прыжок вверх с места (см)	38	30
5	Прыжок в длину с места (см)	215	185
6	Челночный бег 3*10м	8,5	8,9

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передвижения в защитной стойке 6 *5 м (сек)	13.7
2	Техника штрафного броска из 30	6
3	2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (раз)	6/6

Лист
внесения изменений

в рабочую программу по
внеурочной деятельности
«Оранжевый мяч»
в разделе «Календарно -тематическое планирование»
на 2026-2027 учебный год

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Зам. директора	Председатель МС
_____ Н.В. Задорожняя	_____ Л.Е. Линкина
27.08.2026 год	протокол от 27.08.2026 №1