

Управление образования администрации городского округа Мытищи
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 623F1109C4881B79BE6A317D70A25F
Владелец: Хазова Наталья Анатольевна
Действителен: с 10.02.2025 до 06.05.2026

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
От 28.08.2025 г.
Протокол №1

Утверждено
Директор МБОУ «СОШ №29»
Хазова Н.А. _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Основы спортивных игр»
(стартовый уровень)
Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Коваль П.Г.

г.о. Мытищи

2025 г.

Программа «Основы спортивных игр» модифицированная, составлена на основе: авторской программы старшего преподавателя физической культуры Поморского государственного университета им. М.В. Ломоносова – Костяева Владимира Андреевича; программы для детско-юношеских спортивных школ, год издания: 2005 г.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
5. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК2563/05).

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

Чтобы играть в спортивные игры, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать основы знаний о физической культуре и спорте в России, гигиенические знания и навыки, о технике безопасности;
- обучить основным приемам техники спортивных игр, начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите, привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности.
- обучить правилам игры, анализировать тактику игры.
- научить ориентироваться в игре и применять технико-тактические навыки.

Воспитательные:

- приобщить к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать осознанное понимание роли занятий физической культурой и спортом в его дальнейшей жизни;
- содействовать формированию положительных навыков и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности;
- сформировать ориентацию на ЗОЖ.

Развивающие:

- координационных возможностей, скорости и общей выносливости.
- сформировать навыки передвижения, владения техническими приемами нападения и защиты, тактическими действиями в нападении и защите, игровых навыков.
- способствовать развитию природных задатков, способностей к занятиям, специальных способностей.

- содействовать формированию стойкого интереса к игре и соревновательной деятельности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся МБОУ «СОШ №29». Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Программа дополнительного образования рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 72 часа.

Объем и срок освоения программы:

Программа и примерный тематический план предполагают проведение теоретических и практических занятий в течение одного учебного года в объеме 72 часов.

Формы обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся по 2 академических часа в неделю (общая нагрузка в неделю – 2 часа). Общая годовая нагрузка – 72 часа.

Планируемые результаты программы:

Предметные.

Учащиеся будут:

- ознакомлены с основами безопасного поведения в спортивном зале;
- подготовлены к быстрому и грамотному реагированию в игре.

У учащихся:

- сформированы теоретические и практические знания основ спортивных игр;
- сформированы навыки презентации результатов собственной деятельности.

Метапредметные:

У учащихся:

- сформировано аналитическое отношение к собственной деятельности, ответственность за её результаты;
- развита мотивация к ведению здорового образа жизни;
- развиты коммуникативные навыки;
- развита мыслительная деятельность, логика, память, аналитические и другие умения и навыки;
- развиты умения и навыки личностного и профессионального самоопределения;
- укреплено физическое и психическое здоровье.

Личностные:

У учащихся:

- сформированы основы ценностного отношения к здоровью и его укреплению;
- сформированы и развиты познавательная самостоятельность, активность, положительная мотивация в учебной деятельности;
- воспитан чувство ответственности, дисциплины и внимательного отношения к людям;
- воспитано трудолюбие, способность к преодолению трудностей.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие спортивного зала;
- спортивный инвентарь.

Формы аттестации:

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы контроля: контрольные нормативы, участие в соревнованиях.

Методические материалы:

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровые.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: форма организации учебного занятия зависит от темы и целей занятия и может быть в виде теории, практического занятия.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинги).

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё Безопасности Жизнедеятельности [Электронный ресурс] <http://www.bezopasnost.edu66.ru>
2. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС [Электронный ресурс] <http://www.vlados.ru>
3. Издательство Вита-Пресс [Электронный ресурс] <http://www.vita-press.ru>

Кадровое обеспечение осуществляет педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

Воспитательный потенциал программы.

В условиях существенных изменений в идеологии, социальной жизни и системе образования в нашем социуме произошла кардинальная смена приоритетов ценностей, вследствие чего воспитание как проблема педагогики и методики обучения основам спортивных игр в настоящее время является весьма актуальным. Большое внимание обращено на развитие человека как личности, воспитание научного мировоззрения, гуманности, эстетического вкуса,

нравственности, ответственного и бережного отношения к природе, экологической культуры, здоровью и сохранению жизни.

Цель воспитательной работы: формирование культуры здорового образа жизни, развитие личности, как носителя этой культуры.

Задачи воспитания:

- развитие сторон и качеств личности, которые направлены на здоровый образ жизни;

- привитие знаний, умений и навыков по снижению индивидуальных, коллективных и глобальных рисков;

- выработка морально-психологической устойчивости.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

- достижение результатов в соревнованиях;

- дружеские, толерантные отношения в детском коллективе;

- способность к сотрудничеству, трудолюбию, честности, самостоятельности;

- умение стойко переносить трудности походов, стремление к победе на соревнованиях;

- понимание ценности жизни, здоровья, и безопасности;

- выраженная установка на здоровый образ жизни, регулярную физическую активность.

Основные формы воспитательной работы: проекты, спортивные и оздоровительные мероприятия.

Методы воспитательного воздействия: педагогическое наблюдение, словесные: объяснение, игровые (организация жизненных и игровых ситуаций, дающих возможность осваивать опыт коммуникативных отношений). практические, методы стимулирования поведения и деятельности учащихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН**72 часа****(2 часа в неделю)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Водное занятие. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. История развития вида спорта. Режим дня и личная гигиена, закаливание, режим дня и питание. Оказание первой помощи при травмах	10	8	2	Лекция	Викторина
2	Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России.	5	5	0	Лекция	-
3	Общая физическая подготовка.	10	5	5	Лекция	Игра
4	Специальная физическая подготовка.	12	5	7	Лекция	Игра
5	Техническая подготовка.	12	5	7	Лекция	Игра
6	Тактическая подготовка.	12	5	7	Лекция	Игра
7	Виды контроля. Бег 6 мин., бег 30 м. с ведением мяча, прыжок в длину с места, отжимания, точность и дальность броска мяча клюшкой, удар поворотам на точность, ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, точность передач после ведения мяча и обводки стоек.	11	5	6	Лекция	Контроль
	Всего	72	36	36		

Содержание программы

1. Водное занятие.

Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. История развития вида спорта. Режим дня и личная гигиена, закаливание, режим дня и питание. Оказание первой помощи при травмах и т.д.

2. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Гигиенические знания и навыки. Техника безопасности. Правила игры, организация и проведение соревнований. Изучение и анализ техники основных приёмов. Изучение и анализ тактики. Просмотр видеозаписей игр.

3. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Теория:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Практика:

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращение туловища в различных исходных положениях; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной. Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой, малыми мяч.

Теория:

Акробатические упражнения: Группировки, перекаты, кувырки. Лёгкоатлетические упражнения: Бег, бег с ускорением, повторный бег, бег с низкого старта, эстафетный бег, бег с препятствиями, бег в чередовании с

ходьбой, кросс. Прыжки в длину с места, многоскоки, пятикратный прыжок с места, метание теннисного мяча.

Спортивные игры: Гандбол, футбол, бадминтон, пионербол, флорбол, баскетбол, волейбол.

Практика:

Эстафеты: Встречные, комбинированные, с преодолением полосы препятствий, с мячом, с прыжками и бегом, с переноской предметов.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5,10,15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Упражнения для развития выносливости: Длительный равномерный бег, переменный бег, кроссы, интервальный бег, продолжительные игры.

Практика:

Упражнения для развития ловкости: Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на одном колене, в полуприседе.

Упражнения для развития гибкости: Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловища, шпагат, полушпагат.

5. Техническая подготовка.

Теория:

Техника игры полевых игроков.

Техника передвижения. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.

Практика:

Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали». Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча.

Техника защиты: Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки

6.Тактическая подготовка.

Теория:

Тактика игры полевых игроков.

Тактика игры и нападения: Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи.

Практика:

Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2×0, 3×0, 2×1, 3×1. Обучение передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3×2, 4×3, 3×1, 3×3, 5×4.

Тактика игры в защите: Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия. Умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря: Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

7.Виды контроля.

Практика:

Бег 6 мин., бег 30 м. с ведением мяча, прыжок в длину с места, отжимания, точность и дальность броска мяча клюшкой, удар поворотам на точность, ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, точность передач после ведения мяча и обводки стоек.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Ме- сяц	Чис- -ло	Кол ичес- т-во часо в	Время прове- дения занятия	Форма занятия	Название раздела, темы	Место проведения	Формы аттестации, диагностики, контроля
Баскетбол								
Физическая подготовка								
1	09	05	2	15.15- 16.00	Лекция	Вводный инструктаж по технике безопасност и на занятиях.	Спортивный зал	
2	09	12	2	15.15- 16.00	практик ум	Знакомство с упражнения ми по физической подготовке баскетболис тов	Спортивный зал	Викторина
3	09	19	2	15.15- 16.00	Практик ум	Совершенст вование упражнений ОФП	Спортивный зал	Игра
4	09	26	2	15.15- 16.00	Лекция	ОБДД. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах.	Спортивный зал	Игра
5	10	03	2	15.15- 16.00	Практик ум	Правила техники баскетбола	Спортивный зал	Викторина
6	10	10	2	15.15- 16.00	Практик ум	Техника нападения. ОФП	Спортивный зал	Игра
7	10	17	2	15.15- 16.00	Практик ум	Техника перемещени й	Спортивный зал	Проект
8	10	24	2	15.15-	Практик	Тактика	Спортивный зал	

				16.00	ум	перемещени й. СФП		
9	10	31	2	15.15- 16.00	Лекция	ОБДД. Дорожные знаки и дополнитель ные средства информации .	Спортивный зал	Игра
Техническая подготовка								
10	11	7	2	15.15- 16.00	Практик ум	Передача мяча двумя руками от груди. ОФП	Спортивный зал	Викторина
11	11	14	2	15.15- 16.00	Практик ум	Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола	Спортивный зал	Игра
12	11	21	2	15.15- 16.00	Практик ум	Передача мяча двумя руками сверху. ОФП	Спортивный зал	Проект
13	11	28	2	15.15- 16.00	Практик ум	Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасност и	Спортивный зал	Викторина
14	12	05	2	15.15- 16.00	Практик ум	Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	Спортивный зал	Игра
15	12	12	2	15.15- 16.00	Практик ум	Передача мяча одной рукой снизу.ОФП	Спортивный зал	Игра
16	12	19	2	15.15- 16.00	Практик ум	Передача мяча одной рукой за спиной	Спортивный зал	Проект
17	12	26	2	15.15- 16.00	Практик ум	Передача мяча снизу назад	Спортивный зал	Проект
18	01	09	2	15.15- 16.00	Практик ум	К.у. Приемы передачи	Спортивный зал	Проект

19	01	16	2	15.15-16.00	Практик ум	мяча Совершенство вание ОФП	Спортивный зал	Проект
Тактическая подготовка								
20	01	23	2	15.15-16.00	Практик ум	Совершенство вание СФП	Спортивный зал	Игра
21	01	30	2	15.15-16.00	Практик ум	Игра Техника безопасност и	Спортивный зал	Игра
22	02	06	2	15.15-16.00	Практик ум	Техника ведения мяча	Спортивный зал	Тестирование
23	02	13	2	15.15-16.00	Практик ум	Техника бросков мяча по кольцу	Спортивный зал	Игра
24	02	20	2	15.15-16.00	Практик ум	Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП	Спортивный зал	Игра
25	02	27	2	15.15-16.00	Практик ум	Бросок одной рукой мяча от плеча в движении	Спортивный зал	Тестирование
26	03	06	2	15.15-16.00	Практик ум	Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасност и	Спортивный зал	Игра
27	03	13	2	15.15-16.00	Практик ум	Игра баскетбол. ОФП	Спортивный зал	Викторина
28	03	20	2	15.15-16.00	Практик ум	Бросок двумя руками. ОФП	Спортивный зал	Викторина
29	03	27	2	15.15-16.00	Практик ум	Ведение мяча	Спортивный зал	Игра
30	04	03	2	15.15-16.00	Лекция	ОБДД. Светофор. Регулирован ие дороги инспекторо м ГИБДД.	Спортивный зал	Проект

31	04	10	2	15.15-16.00	Практикум	Техника перемещения	Спортивный зал	Викторина
32	04	17	2	15.15-16.00	Практикум	Упражнения ОФП	Спортивный зал	Игра
33	04	24	2	15.15-16.00	Практикум	Перехват мяча. ОФП	Спортивный зал	Игра
34	05	08	2	15.15-16.00	Практикум	Вырывание мяча Техника безопасности	Спортивный зал	Тестирование
35	05	15	2	15.15-16.00	Практикум	Общеразвивающие упражнения с мячами	Спортивный зал	Проект
36	05	22	2	15.15-16.00	Практикум	Общеразвивающие упражнения с мячами	Спортивный зал	Проект
Всего			72					

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программа доступна для реализации на базе любой образовательной организации как опытными педагогами дополнительного образования, так и начинающими, обладающим следующими компетенциями:

- использование электронных ресурсов, необходимых для организации различных видов деятельности обучающихся.

Материально - техническое обеспечение

Для проведения занятий необходим учебный кабинет в соответствии с СанПИН:

- спортивный зал;
- компьютер, ноутбук, мультимедийный проектор, мультимедийный экран, принтер;
- раздаточный материал, карточки с заданиями.

Информационно- методическое обеспечение

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы, размещенные в сети интернет:

Правительство Московской области: сайт: URL: <https://mosreg.ru/ob-oblasti/ofitsialnye-simvoly>

Международная выставка форум «Россия»: сайт: URL: <https://russia.ru/search?query=московская%20область>

РДДМ «Движение первых: сайт: URL: <https://будьвдвижении.рф>

Форма аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации и контроля

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются итоговое занятие, которое позволяет всем участникам оценить результативность их познавательной деятельности, уровень развития способностей и личностных качеств обучающихся в соответствии с прогнозируемым результатом.

Для успешной реализации краткосрочной программы используется:

- текущий контроль на каждом занятии в форме наблюдения - рефлексия;
- итоговый контроль, основной целью которого является оценка достижений каждого ребёнка и их соответствие результатам, заявленным в программе. Проводится на итоговом занятии в форме проекта.

Формы аттестации: тестирование, викторина, игра, проект.

Оценочные материалы

(Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5)

Для отслеживания личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы используются следующие методики и методы:

1. Тестирование
3. Наблюдение
5. Выполнение и защита проектной работы
6. Выполнение практических заданий, упражнений

Список литературы для педагога:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение, 2004г.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011г.
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 5-7кл. – М.: Просвещение, 2011г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 1-4кл. – М.: Просвещение, 2011г.

Список литературы для обучающихся:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023.
3. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023.
4. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023.

Список литературы для родителей:

1. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023.
1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.
3. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024.

Приложение

Итоговый тест «Спортивные игры»

Баскетбол

1. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:

- 1) в нападении
- 2) в защите
- 3) в противодействии
- 4) во взаимодействии

2. На какой высоте от пола крепится баскетбольное кольцо к щиту?

- 1) 1 м 75 см
- 2) 2 м 90 см
- 3) 3 м 05 см
- 4) 3 м 20 см

3. Сколько весит баскетбольный мяч?

- 1) 700 гр
- 2) 450-500 гр
- 3) 567-650 гр
- 4) 350-550 гр

4. Сколько минут длится перерыв между 1-2 таймом и 3-4 таймом?

- 1) 5 мин
- 2) 1 мин
- 3) 2 мин
- 4) 3 мин

5. Чему равен размер баскетбольной площадки?

- 1) 28x15 м
- 2) 26x14 м
- 3) 24x12 м
- 4) 25x15 м

6. В течение какого времени игрок, выполняющий вбрасывание из-за лицевой линии, должен ввести мяч в игру?

- 1) 3 сек
- 2) 5 сек
- 3) 10 сек
- 4) по свистку судьи

7. С момента овладения мячом в баскетболе, команда должна реализовать попытку броска в корзину соперника в течении:

- 1) 20 сек
- 2) 24 сек
- 3) 15 сек
- 4) 1 мин

8. Ситуация, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника, называется:

- 1) перехват
- 2) блокшот

- 3)подбор
- 4)дриблинг

9. Сколько очков может набрать игрок, за одну атаку баскетбольного кольца максимально?

- 1)2 очка
- 2)3 очка
- 3)5 очков
- 4)4 очка

Волейбол

1. В волейболе игрок, находившийся в первой зоне, при "переходе" перемещается в зону:

- 1)2
- 2)3
- 3)4
- 4)6

2.Сколько игроков на поле в волейбольной команде:

- 1)5
- 2)6
- 3)9
- 4)7

3. Если при подачи мяча подающий игрок наступает на разметку лицевой линии площадки или переходит ее, то:

- 1)подача повторяется
- 2)подача считается проигранной
- 3)игра продолжается
- 4)игрок получает предупреждение

4. Какой удар применяется игроками в волейболе?

- 1)встречный
- 2)нападающий

5. Если при подачи мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:

- 1)подача повторяется
- 2)игра продолжается
- 3)подача считается проигранной
- 4)подающий игрок получает предупреждение

6. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, и не поймал мяч, то:

- 1)подача считается проигранной
- 2)подача повторяется этим же игроком
- 3)подача повторяется другим игроком этой команды
- 4)судья делает предупреждение игроку

7. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- 1)25:24
- 2)25:27
- 3)27:28
- 4)15:17

8. До сколько очков ведется счет в решающей пятой партии?

1)до 15

2)до 20

3)до 25

4)до 18

9. Какой подачи не существует?

1)одной рукой снизу

2)верхней прямой

3)нижней боковой

4)двумя руками снизу

10. Чему равна высота сетки у мужчин и женщин?

1)2,10м - 2,05м

2)2,50м - 2,30м

3)2,43м - 2,24м

4)2,40м - 2,35м

11. Игра в волейбол начинается с:

1)передачи

2)подачи

3)броска

4)выиграша первого очка