федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО**

**КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

по направлению подготовки (специальности)

*37.05.01 Клиническая психология*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *37.05.01 Клиническая психология*, одобренной ученом советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России (протокол № 9 от 30.04.2021 года) и утвержденной ректором ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России 30.04.2021 года

Оренбург

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине содержит типовые контрольно-оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, в том числе контроля самостоятельной работы обучающихся, а так же контроля сформированных в процессе изучения дисциплины результатов обучения на промежуточной аттестации в форме зачета.

Контрольно-оценочные материалы текущего контроля успеваемости распределены по темам дисциплины и сопровождаются указанием используемых форм контроля и критериев оценивания. Контрольно – оценочные материалы для промежуточной аттестации соответствуют форме промежуточной аттестации по дисциплине, определенной в учебной плане ОПОП и направлены на проверку сформированности знаний, умений и навыков по каждой компетенции, установленной в рабочей программе дисциплины.

В результате изучения дисциплины у обучающегося формируются **следующие компетенции:**

УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

Инд.УК7.1. Способность использовать методы и принципы физической подготовки и воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья.

Инд.УК7.2. Способность владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры.

Инд.УК7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

1. **Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся**

Контрольные нормативы

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | семестр | Тесты (испытания)  Баллы | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | осень | Бег на 30м (с) | 4.3 | 4.6 | 4.8 | 5.0 |
| Или бег на 60м (с) | 7.9 | 8.6 | 9.0 | 9.3 |
| Или бег на 100м (с) | 13.1 | 14.1 | 14.4 | 14.8 |
| 2 | осень | Бег на 3000м (мин,с) | 12.0 | 13.50 | 14.30 | 15.0 |
| 3 | весна | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 225 | 210 | 205 |
| 4 | осень | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 25 |
| Или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 43 | 25 | 21 | 19 |
| 5 | осень | Плавание 50 м (мин,с) | 0.5 | 1.00 | 1.10 | 1.20 |
| 6 | весна | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | 13 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | весна | Бег на лыжах 5000м (мин,с) | 22.0 | 25.30 | 27.0 | 29.0 |
| Или кросс по пересеченной местности 5км (мин,с) | 22.0 | 25.0 | 26.0 | 27.3 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | семестр | Тесты (испытания)  Баллы | **5** | **4** | **3** | **2** |
| 1 | осень | Бег на 30м (с) | 5.1 | 5.7 | 5.9 | 6.4 |
| Или бег на 60м (с) | 9.6 | 10.5 | 10.9 | 11.2 |
| Или бег на 100м (с) | 16.4 | 17.4 | 17.8 | 18.2 |
| 2 | осень | Бег на 2000м (мин,с) | 10.5 | 12.3 | 13.1 | 14.0 |
| 3 | весна | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 165 |
| 4 | осень | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 18 | 12 | 10 | 8 |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 12 | 10 | 8 |
| 5 | осень | Плавание 50 м (мин,с) | 1.0 | 1.15 | 1.20 | 1.30 |
| 6 | весна | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | 16 | 11 | 8 | 6 |
| 7 | весна | Бег на лыжах 3000м (мин,с) | 18.0 | 19.4 | 21.0 | 22.0 |
| Или кросс по пересеченной местности 3км (мин,с) | 17.3 | 18.3 | 19.15 | 20.0 |

Контрольные упражнения

Юноши

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Баллы** | | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **2** |
| **Баскетбол** | | | | | |
| 1 | Штрафные броски (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Передача мяча двумя от груди в парах за 30 (сек)расстояние 6 м | 28 | 25 | 20 | 15 |
| 3 | Ведение мяча по прямой на время (30м.) | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 7.0 |
| 4 | Трёхочковые броски (10попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Передача мяча от плеча за 30сек. (дистанция6 м.) | 28 | 24 | 20 | 16 |
| 6 | Ведения мяча по прямой с обводкой 8 фишек (30м.) | 9.0 | 10.5 | 12 | 13 |
| **Волейбол** | | | | | |
| 1 | Нижняя прямая подача (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Передача мяча сверху в парах (дистанция4-6м.) | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | Передача мяча снизу в парах (дистанция4-6м.) | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 4 | Верхняя прямая подача(10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Передача мяча сверху над собой (высота 1м. и более) | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Передача мяча снизу над собой (высота 1м. и более) | 25 | 20 | 15 | 10 |
| **Футбол** | | | | | |
| 1 | Удары на точность по воротам по воздуху из 10 попыток. | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Жонглирование мяча (количество) | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Передача мяча в парах за 30сек. (количество раз, дистанция9м.) | 18 | 15 | 12 | 9 |
| 4 | Штрафные удары на точность по воротам по воздуху  (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Ведение мяча по прямой на время(30м.) | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 |
| 6 | Ведение мяча с обводкой фишек(30м.) | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 |
| **Гандбол** | | | | | |
| 1 | Броски по воротам по воздуху на точность с середины площадки из пяти попыток (количество) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | Ведение мяча по прямой на время (30м.) | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 |
| 3 | Передача мяча в парах от плеча за 30сек.(дистанция9м.) | 25 | 22 | 18 | 15 |
| 4 | Ведение мяча по прямой с обводкой фишек на время(30м.) | 8.0 | 9.2 | 10.0 | 10.5 |
| 5 | Броски мяча на точность по углам ворот из десяти попыток (дистанция 6 м.) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 6 | Броски мяча одной рукой от плеча на дальность (м.) | 45 | 40 | 35 | 30 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Баллы** | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** |
| **Баскетбол** | | | | | |
| 1 | Штрафные броски (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Передача мяча двумя от груди за 30сек. (дистанция 6 м.) | 25 | 20 | 15 | 12 |
| 3 | Ведение мяча по прямой на время (30м.) | 5.6 | 6.5 | 7.0 | 8 |
| 4 | Трёхочковые броски (10попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Передача мяча от плеча за 30сек. (дистанция 6 м.) | 24 | 20 | 16 | 14 |
| 6 | Ведения мяча по прямой с обводкой 8 фишек(30м.) | 10.5 | 12 | 13 | 14 |
| **Волейбол** | | | | | |
| 1 | Нижняя прямая подача (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Передача мяча сверху в парах (дистанция3-6м.) | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 3 | Передача мяча снизу в парах (дистанция3-6м.) | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 4 | Верхняя прямая подача(10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Передача мяча сверху над собой (высота 1м. и более) | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 6 | Передача мяча снизу над собой (высота 1м. и более) | 20 | 15 | 10 | 8 |
| **Футбол** | | | | | |
| 1 | Удары на точность по воротам по воздуху (10 попыток). (Дистанция 10 м) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Жонглирование мяча (количество) | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 3 | Передача мяча в парах за 30сек. (количество раз, дистанция9м.) | 15 | 12 | 10 | 8 |
| 4 | Штрафные удары на точность по воротам по воздуху  (10попыток) | 8 | 6 | 4 | 3 |
| 5 | Ведение мяча по прямой на время(30м.) | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 |
| 6 | Ведение мяча с обводкой фишек(30м.) | 11.0 | 11.8 | 12.7 | 13.6 |
| **Гандбол** | | | | | |
| 1 | Броски по воротам по воздуху на точность с середины площадки из пяти попыток (количество) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | Ведение мяча по прямой на время (40м.) | 7.5 | 8.5 | 9.0 | 9.5 |
| 3 | Передача мяча в парах от плеча одной рукой за 30сек.(дистанция 6 м.) | 20 | 16 | 12 | 10 |
| 4 | Ведение мяча по прямой с обводкой фишек на время(30м.) | 9.5 | 10.7 | 11.8 | 12.9 |
| 5 | Броски мяча на точность по углам ворот из десяти попыток (дистанция7м.) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 6 | Броски мяча одной рукой от плеча на дальность (м.) | 35 | 30 | 25 | 20 |

Контрольные упражнения.

**1 модуль**

**1.1** Штрафные броски (10попыток).

Броски мяча в кольцо с места с линии штрафного броска. У каждого обучающегося есть 10 попыток. Обучающийся встает на линию штрафного броска, и по порядку производит броски в кольцо.

**1.2** Передача мяча двумя от груди за 30сек. (дистанция 6 м.).

Обучающиеся в парах встают напротив друг друга, на расстоянии 6 метров друг от друга. По свистку преподавателя, выполняют контрольное упражнение, в течении 30 секунд.

**1.3** Ведение мяча по прямой на время (30м.).

Обучающийся встает на лицевую линию баскетбольной площадки, по свистку начинает ведение мяча, на время, дистанция 30 метров.

**1.4** Трёхочковые броски (10попыток).

Броски мяча в кольцо с трехочковой линии. У каждого обучающегося есть 10 попыток. Обучающийся встает на линию трехочкового броска, и по порядку производит броски в кольцо.

**1.5** Передача мяча от плеча за 30сек. (дистанция 6 м.).

Обучающиеся в парах встают напротив друг друга, на расстоянии 6 метров друг от друга. По свистку преподавателя, выполняют контрольное упражнение, в течении 30 секунд.

**1.6** Ведения мяча по прямой с обводкой 8 фишек(30м.).

Обучающийся встает на лицевую линию баскетбольной площадки, по свистку начинает ведение мяча, на время, дистанция 30 метров.

**2 модуль**

**2.1** Нижняя прямая подача (10попыток).

Обучающийся встает за лицевую линию волейбольной площадки и выполняет нижнюю подачу мяча.

**2.2** Передача мяча сверху в парах (дистанция3-6м.).

Обучающиеся в парах встают напротив друг друга, на расстоянии 3-6 метров друг от друга. По свистку преподавателя, выполняют контрольное упражнение.

**2.3** Передача мяча снизу в парах (дистанция3-6м.).

Обучающиеся в парах встают напротив друг друга, на расстоянии 3-6 метров друг от друга. По свистку преподавателя, выполняют контрольное упражнение.

**2.4** Верхняя прямая подача(10попыток).

Обучающийся встает за лицевую линию волейбольной площадки и выполняет верхнюю подачу мяча.

**2.5** Передача мяча сверху над собой (высота 1м. и более).

Обучающийся встает на волейбольную площадку и по свистку выполняет контрольное упражнение.

**2.6** Передача мяча снизу над собой (высота 1м. и более).

Обучающийся встает на волейбольную площадку и по свистку выполняет контрольное упражнение.

**3 модуль**

**3.1** Удары на точность по воротам по воздуху (10 попыток). (Дистанция 10 м).

Обучающийся располагается на линии в 10-и метрах от ворот. По свистку выполняет контрольное упражнение.

**3.2** Жонглирование мяча (количество).

Обучающийся по свистку начинает жонглирование мяча.

**3.3** Передача мяча в парах за 30сек. (количество раз, дистанция 9м.).

Обучающиеся в парах встают напротив друг друга, на расстоянии 9 метров друг от друга. По свистку преподавателя, выполняют контрольное упражнение.

**3.4** Штрафные удары на точность по воротам по воздуху (10попыток).

Обучающийся встает на линию штрафного удара и по свистку выполняет контрольное упражнение.

**3.5** Ведение мяча по прямой на время(30м.)

Обучающийся по свистку начинает выполнять контрольное упражнение.

**3.6** Ведение мяча с обводкой фишек(30м.)

Обучающийся по свистку начинает выполнять контрольное упражнение.

**4 модуль**

**4.1** Броски по воротам по воздуху на точность с середины площадки из пяти попыток (количество).

Обучающийся встает на середину площадки и по свистку начинает выполнять контрольное упражнение.

**4.2** Ведение мяча по прямой на время (40м.).

Обучающийся по свистку начинает выполнять контрольное упражнение.

**4.3** Передача мяча в парах от плеча одной рукой за 30сек. (дистанция 6 м.).

Обучающиеся в парах встают напротив друг друга, на расстоянии 6 метров друг от друга. По свистку преподавателя, выполняют контрольное упражнение.

**4.4** Ведение мяча по прямой с обводкой фишек на время(30м.)

Обучающийся по свистку начинает выполнять контрольное упражнение.

**4.5** Броски мяча на точность по углам ворот из десяти попыток (дистанция7м.)

Обучающийся по свистку начинает выполнять контрольное упражнение.

**4.6** Броски мяча одной рукой от плеча на дальность (м.)

Обучающийся по свистку начинает выполнять контрольное упражнение.

**Оценочные материалы по каждой теме дисциплины**

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований по баскетболу.

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса:

1. Общие требования по техники безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Основные правила соревнований по баскетболу.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 2.** Обучение основным способам передвижения и стойки готовности баскетболиста.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать основные способы передвижения и стойку готовности баскетболиста.

Стойка готовности наглядно показывает, что игрок готов начать игру или же её продолжить, приняв мяч. В сочетании с таким ключевым фактором, как способ передвижения, показывает, насколько игрок может ориентироваться на поле в быстро меняющейся ситуации, решая сложные задачи.

Обучение основным способам передвижения целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил стойку готовности баскетболиста.

Основная стойка – баскетболиста смотрит прямо перед собой при этом ноги согнуты в коленях, одна нога выдвинута на полшага, туловище немного наклонено вперед, а руки опущены вниз.

После освоение основной стойки баскетболиста, студент изучает способы передвижения по баскетбольной площадке. Способ передвижения зависит от того, какую функцию выполняет данный игрок в команде. Так, например, нападающий игрок пытается «обойти» защитника и забросить мяч в корзину, а защитник в свою очередь пытается выбить мяч из рук нападающего, с целью защиты корзины. Способы передвижения баскетболиста могут осуществляться шагами (вперед, назад, вправо, влево), приставными шагами или прыжком. Из стойки баскетболиста игрок делает шаг по направлению движения. При этом стопа ставится перекатом с пятки на носок. Одновременно плавным движением к ней подтягивается вторая нога, и баскетболист принимает первоначальное положение. Ноги во время выполнения приставного шага не должны перекрещиваться. Баскетболист должен передвигаться мягкими, скользящими движениями. Приставным шагом можно передвигаться вперед, назад и в стороны. В баскетболе, как правило, с выполнением различных технических приемов (ловлей, броском, передачей) применяются прыжки. Они выполняются с места или с разбега, толчком одной или одновременно обеими ногами верх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-в сторону, вверх с повтором.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 3.** Совершенствование основным способам передвижения и стойки готовности баскетболиста.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать основные способы передвижения и стойку готовности баскетболиста.

Стойка готовности наглядно показывает, что игрок готов начать игру или же её продолжить, приняв мяч. В сочетании с таким ключевым фактором, как способ передвижения, показывает, насколько игрок может ориентироваться на поле в быстро меняющейся ситуации, решая сложные задачи.

Обучение основным способам передвижения целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил стойку готовности баскетболиста.

Основная стойка – баскетболиста смотрит прямо перед собой при этом ноги согнуты в коленях, одна нога выдвинута на полшага, туловище немного наклонено вперед, а руки опущены вниз.

После освоение основной стойки баскетболиста, студент изучает способы передвижения по баскетбольной площадке. Способ передвижения зависит от того, какую функцию выполняет данный игрок в команде. Так, например, нападающий игрок пытается «обойти» защитника и забросить мяч в корзину, а защитник в свою очередь пытается выбить мяч из рук нападающего, с целью защиты корзины. Способы передвижения баскетболиста могут осуществляться шагами (вперед, назад, вправо, влево), приставными шагами или прыжком. Из стойки баскетболиста игрок делает шаг по направлению движения. При этом стопа ставится перекатом с пятки на носок. Одновременно плавным движением к ней подтягивается вторая нога, и баскетболист принимает первоначальное положение. Ноги во время выполнения приставного шага не должны перекрещиваться. Баскетболист должен передвигаться мягкими, скользящими движениями. Приставным шагом можно передвигаться вперед, назад и в стороны. В баскетболе, как правило, с выполнением различных технических приемов (ловлей, броском, передачей) применяются прыжки. Они выполняются с места или с разбега, толчком одной или одновременно обеими ногами верх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-в сторону, вверх с повтором.

Прием контрольного норматива №1. Бег на 30м (с). Или бег на 60м (с). Или бег на 100м (с).

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 4.** Обучение остановки в баскетболе, обучение технике ловли и передачи мяча в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать остановку игрока в баскетболе, обучить технике ловли и передачи мяча в движении.

Остановка игрока в баскетболе является одним из ключевых моментов игры. Остановка игрока зависит от задачи, решаемой им в данной ситуации. Например, он может выполнить остановку двумя шагами с удлинённым шагом правой либо левой ноги или, например, выполнить остановку прыжком, осуществляемой толчком правой или левой ноги.

Остановка важна в баскетболе, так как от нее напрямую зависит передача и ловля мяча другим игроком команды.

Обучение технике ловли и передачи мяча целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил остановку.

Поймать и передать мяч другому игроку задача не из простых, поэтому надо выполнять тренировочные упражнения, которые позволят с легкостью в дальнейшем ориентироваться на площадке. Например, одним из таких упражнений является следующее: учащийся ловит мяч, который бросает ему стоящий напротив него игрок, выполняет два шага и на третий делает передачу снова игроку, который бросает мяч в кольцо, а сам возвращается в исходное положение.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 5.** Совершенствование остановки в баскетболе, совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать остановку игрока в баскетболе, обучить технике ловли и передачи мяча в движении.

Остановка игрока в баскетболе является одним из ключевых моментов игры. Остановка игрока зависит от задачи, решаемой им в данной ситуации. Например, он может выполнить остановку двумя шагами с удлинённым шагом правой либо левой ноги или, например, выполнить остановку прыжком, осуществляемой толчком правой или левой ноги.

Остановка важна в баскетболе, так как от нее напрямую зависит передача и ловля мяча другим игроком команды.

Обучение технике ловли и передачи мяча целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил остановку.

Поймать и передать мяч другому игроку задача не из простых, поэтому надо выполнять тренировочные упражнения, которые позволят с легкостью в дальнейшем ориентироваться на площадке. Например, одним из таких упражнений является следующее: учащийся ловит мяч, который бросает ему стоящий напротив него игрок, выполняет два шага и на третий делает передачу снова игроку, который бросает мяч в кольцо, а сам возвращается в исходное положение.

Прием контрольного норматива № 2 Бег на 2000м (мин,с), (Девушки); Бег на 3000м (мин,с), (Юноши).

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 6.** Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать передачи мяча двумя руками о груди.

Передача мяча - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач.

Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

С передачи мяча двумя руками от груди на месте нужно начинать обучение учащихся передачам. Этот прием применяется для точной и быстрой передачи мяча партнеру на небольшое расстояние, примерно до 6-8 м

Баскетболист находится в основной стойке, когда мяч удерживается двумя руками у груди, локти свободно опущены, пальцы широко расставлены - большие сзади, направлены друг к другу под углом 90-120°, остальные вверх-вперед. Замах начинается небольшим круговым движением рук вниз (при этом пальцы смотрят вперед, а ноги сгибаются) на себя - вверх, до исходного положения перед грудью (ноги при этом начинают выпрямляться), после чего руки быстро разгибаются вперед (пальцы смотрят вверх). Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Завершается передача активным движением кистей. Мячу придается обратное вращение. После выпуска мяча руки выпрямлены и находятся параллельно друг другу, направлены в сторону передачи, а кисти опущены вниз. Затем вес тела переносится на обе ноги равномерно, руки сгибаются к груди. Принимается положение основной стойки.

Передача двумя руками от груди на месте. Мяч находится на уровне груди, после передачи руки вытянуты, захлестывающее движение кистями.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 7.** Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать передачи мяча двумя руками о груди.

Передача мяча - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач.

Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

С передачи мяча двумя руками от груди на месте нужно начинать обучение учащихся передачам. Этот прием применяется для точной и быстрой передачи мяча партнеру на небольшое расстояние, примерно до 6-8 м

Баскетболист находится в основной стойке, когда мяч удерживается двумя руками у груди, локти свободно опущены, пальцы широко расставлены - большие сзади, направлены друг к другу под углом 90-120°, остальные вверх-вперед. Замах начинается небольшим круговым движением рук вниз (при этом пальцы смотрят вперед, а ноги сгибаются) на себя - вверх, до исходного положения перед грудью (ноги при этом начинают выпрямляться), после чего руки быстро разгибаются вперед (пальцы смотрят вверх). Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Завершается передача активным движением кистей. Мячу придается обратное вращение. После выпуска мяча руки выпрямлены и находятся параллельно друг другу, направлены в сторону передачи, а кисти опущены вниз. Затем вес тела переносится на обе ноги равномерно, руки сгибаются к груди. Принимается положение основной стойки.

Передача двумя руками от груди на месте. Мяч находится на уровне груди, после передачи руки вытянуты, захлестывающее движение кистями.

Прием контрольного упражнения № 2 Передача мяча двумя от груди в парах за 30 (сек)расстояние 6 м.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 8.** Обучение технике ведения мяча с изменением направления.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.

Отработанная техника ведения мяча с изменением направления наглядно показывает, что игрок может легко ориентироваться на баскетбольной площадке при быстро меняющихся условиях. Она помогает решать сложные задачи, возникшие перед игроком.

Обучение технике ведения мяча с изменением направления после того, как закреплены предыдущие упражнения, так как является довольно-таки сложной.

Ведение мяча с изменением направления может быть отработана следующим образом.

«Ведение противоходом». Учащийся с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в исходное положение. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения следует перейти на среднее или низкое. Ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 9.** Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.

Отработанная техника ведения мяча с изменением направления наглядно показывает, что игрок может легко ориентироваться на баскетбольной площадке при быстро меняющихся условиях. Она помогает решать сложные задачи, возникшие перед игроком.

Обучение технике ведения мяча с изменением направления после того, как закреплены предыдущие упражнения, так как является довольно-таки сложной.

Ведение мяча с изменением направления может быть отработана следующим образом.

«Ведение противоходом». Учащийся с ведением мяча движется в сторону партнера, обводит его и возвращается в исходное положение. Приближаясь к партнеру, после высокого ведения следует перейти на среднее или низкое. Ведение осуществлять дальней от соперника рукой, прикрывая от него мяч туловищем и ближней рукой.

Прием контрольного норматива № 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); Или рывок гири 16кг (кол-во раз) (Юноши).

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз); Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). (Девушки).

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 10.** Обучение технике ведения мяча по прямой.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча по прямой.

Техника ведения мяча помогает выполнить упражнение правильно. Здесь мы должны отменить, что это упражнение является базовым. Именно на нём будут строиться более сложные упражнения. И только на базе знаний и умений, полученных в процессе освоения данной темы, у нас выстроится цепочка действий, благодаря которым мы сможем забросить мяч сопернику в корзину.

Техника ведения мяча является главенствующей, так как она является основополагающей.

Рассмотрим следующее упражнение. Техника ведение мяча по прямой осуществляется в высокой, средней или низкой стойке. Также может быть выполнена шагом на коленях. В любом варианте мы должны следить за техникой выполнения упражнения. Также мы можем добавить остановки по сигналу, чтобы усложнить упражнение, либо принять стойку на одной ноге и выполнить переводы мяча под ногой или за спиной

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 11.** Совершенствование техники ведения мяча по прямой.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча по прямой.

Техника ведения мяча помогает выполнить упражнение правильно. Здесь мы должны отменить, что это упражнение является базовым. Именно на нём будут строиться более сложные упражнения. И только на базе знаний и умений, полученных в процессе освоения данной темы, у нас выстроится цепочка действий, благодаря которым мы сможем забросить мяч сопернику в корзину.

Техника ведения мяча является главенствующей, так как она является основополагающей.

Рассмотрим следующее упражнение. Техника ведение мяча по прямой осуществляется в высокой, средней или низкой стойке. Также может быть выполнена шагом на коленях. В любом варианте мы должны следить за техникой выполнения упражнения. Также мы можем добавить остановки по сигналу, чтобы усложнить упражнение, либо принять стойку на одной ноге и выполнить переводы мяча под ногой или за спиной

Прием контрольного упражнения № 3. Ведение мяча по прямой на время (30м.)

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 12.** Обучение встречным передачам мяча в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику встречных передач мяча в движении.

Встречные передачи мяча в движении являются одним из ключевых моментов игры. От них зависит то, как игрок может концентрировать внимание и быстро ориентироваться на поле. Например, упражнение обводка, делают две пары параллельно друг другу. Один из игроков пары обводит мяч вокруг своего партнера, защищая его корпусом, затем эти игроки передают параллельно мяч игроку из второй пары. Затем игроки в парах меняются местами.

Совершить точную передачу и параллельно поймать мяч в движении является задачей не из легких. Именно поэтому надо совершать как можно больше передач.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 13.** Совершенствование встречным передачам мяча в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику встречных передач мяча в движении.

Встречные передачи мяча в движении являются одним из ключевых моментов игры. От них зависит то, как игрок может концентрировать внимание и быстро ориентироваться на поле. Например, упражнение обводка, делают две пары параллельно друг другу. Один из игроков пары обводит мяч вокруг своего партнера, защищая его корпусом, затем эти игроки передают параллельно мяч игроку из второй пары. Затем игроки в парах меняются местами.

Совершить точную передачу и параллельно поймать мяч в движении является задачей не из легких. Именно поэтому надо совершать как можно больше передач.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 14.** Обучение дистанционным броскам с места.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику дистанционных бросков с места.

Освоение дистанционных бросков с места является основополагающим при проработке таких упражнений, например, как основные способы передвижения в защите. Это упражнение позволяет проработать и другие важные элементы игры при изменении ситуации на поле, решая сложные задачи.

Освоение дистанционных бросков с места целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил стойку готовности баскетболиста, технику ведения мяча по прямой, а также технику ловли и передачи мяча в движении.

Рассмотрим следующие упражнения для лучшего освоения дистанционных бросков с места. Например, бросок одной рукой от плеча является эффективным способом атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска. Также можно применить для упражнения, выполняемое одной рукой сверху в движении, где сам бросок выполняется от головы правой рукой справа от корзины, а левой – слева после овладения мячом в движении.

Дистанционные броски с места являются эффективным методом в игре, приводящим к победе.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 15.** Совершенствование дистанционных бросков с места.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику дистанционных бросков с места.

Освоение дистанционных бросков с места является основополагающим при проработке таких упражнений, например, как основные способы передвижения в защите. Это упражнение позволяет проработать и другие важные элементы игры при изменении ситуации на поле, решая сложные задачи.

Освоение дистанционных бросков с места целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил стойку готовности баскетболиста, технику ведения мяча по прямой, а также технику ловли и передачи мяча в движении.

Рассмотрим следующие упражнения для лучшего освоения дистанционных бросков с места. Например, бросок одной рукой от плеча является эффективным способом атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска. Также можно применить для упражнения, выполняемое одной рукой сверху в движении, где сам бросок выполняется от головы правой рукой справа от корзины, а левой – слева после овладения мячом в движении.

Дистанционные броски с места являются эффективным методом в игре, приводящим к победе.

Прием контрольного упражнения № 1. Штрафные броски (10попыток).

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 16.** Обучение технике дальних бросков.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику дальних бросков.

Освоение дальних бросков является основополагающей. Это упражнение позволяет проработать другие важные элементы игры при изменении ситуации на поле, решая сложные задачи.

Освоение дальних бросков с места целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил стойку готовности баскетболиста, технику ведения мяча по прямой, а также технику ловли и передачи мяча в движении.

Рассмотрим следующие упражнения для лучшего освоения дальних бросков. Например, в ситуации, когда игрок понимает, что мяч может быть перехвачен игроком другой команды, после ведения мяча выполняет дальний бросок по кольцу.

Дальние броски являются эффективным методом в игре, приводящим к победе.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 17, 18.** Совершенствование техники дальних бросков.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику дальних бросков.

Освоение дальних бросков является основополагающей. Это упражнение позволяет проработать другие важные элементы игры при изменении ситуации на поле, решая сложные задачи.

Освоение дальних бросков с места целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил стойку готовности баскетболиста, технику ведения мяча по прямой, а также технику ловли и передачи мяча в движении.

Рассмотрим следующие упражнения для лучшего освоения дальних бросков. Например, в ситуации, когда игрок понимает, что мяч может быть перехвачен игроком другой команды, после ведения мяча выполняет дальний бросок по кольцу.

Дальние броски являются эффективным методом в игре, приводящим к победе.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 19.** Обучение технике ловли и передачи мяча на месте, развитие координационных способностей.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте.

При ловле мяча игрок находится в стойке готовности - руки согнуты в локтевых суставах до 85° - и удерживает мяч в поле зрения. **Подготовительная фаза** - при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впереди стоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует "воронку", несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.

**Основная фаза** - в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз - назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впереди стоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом гасится скорость летящего мяча. Завершающая фаза - после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям.

Передача мяча также охватывает 2 фазы.

**Подготовительная фаза**: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

**Основная фаза:** мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи). Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 20.** Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте, развитие координационных способностей.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте.

При ловле мяча игрок находится в стойке готовности - руки согнуты в локтевых суставах до 85° - и удерживает мяч в поле зрения.

**Подготовительная фаза** - при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впереди стоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует "воронку", несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.

**Основная фаза** - в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз - назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впереди стоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом гасится скорость летящего мяча. Завершающая фаза - после овладения мячом туловище слегка наклоняют вперед; мяч в зависимости от ситуации укрывают от соперника выставленными в стороны локтями или контролируют в положении стойки с тройной угрозой либо стойки для начала ведения. Игрок находится в готовности к последующим действиям. Передача мяча также охватывает 2 фазы.

**Подготовительная фаза**: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди. **Основная фаза:** мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи). Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 21.** Обучение технике броска мяча в движении, развитие координационных возможностей.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча в движении и способы развития координационных возможностей баскетболистов.

Все технические приемы игры призваны служить тому, чтобы создать благоприятную обстановку для броска. Броски мяча в корзину могут быть выполнены одной и двумя руками. Есть несколько способов, некоторые из них: бросок двумя руками от груди и бросок двумя руками снизу.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска**.**

**Бросок двумя руками снизу** выполняется так: кисти рук обхватывают широко расставленными пальцами мяч. Руки с мячом свободно опущены вниз. Ноги на ширине плеч. Перед броском игрок слегка приседает, опуская руки с мячом вниз, туловище слегка наклоняется вперед. Потом надо выпрямить ноги, поднять прямые руки и на уровне груди выбросить плавно мяч, заставив его вращаться в обратном направлении.

**Бросок мяча в корзину одной рукой** чаще всего производится в движении. Иногда приходится применять его и прямо с места. Мяч ложится на кисть правой руки, ладонь и широко разведенные пальцы. Он поддерживается левой рукой и подводится к правому плечу. Перед броском игрок слегка сгибает ноги, приседает и, быстрым движением разгибая ноги и руки, выбрасывает мяч. Этот бросок можно производить в движении. Сделав длинный шаг левой ногой, потом прыгнув вверх, бросают мяч в корзину. Мяч следует выпускать тогда, когда достигнута высшая точка прыжка.

Традиционные методики развития **координационных способностей** у баскетболистов опираются, в основном, на идею постепенного повышения степени проявления координационных способностей (ловкости) на первом этапе путем развития общей координации и пространственной точности, на втором этапе проявление первого и второго качества в минимально короткое время, на третьем этапе проявление указанных способностей в короткое время и в меняющихся условиях. Развивать координационные способности предлагается с помощью гимнастики, акробатики, различных игр, включения неожиданных ситуаций для решения двигательных задач, применения полосы препятствий, эстафет, чтобы разнообразить и увеличивать двигательный опыт, который в дальнейшем может пригодиться в игровой практике баскетболиста.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 22.** Совершенствование техники броска мяча в движении, развитие координационных возможностей.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику броска мяча в движении и способы развития координационных возможностей баскетболистов.

Все технические приемы игры призваны служить тому, чтобы создать благоприятную обстановку для броска. Броски мяча в корзину могут быть выполнены одной и двумя руками. Есть несколько способов, некоторые из них: бросок двумя руками от груди и бросок двумя руками снизу.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска**.**

**Бросок двумя руками снизу** выполняется так: кисти рук обхватывают широко расставленными пальцами мяч. Руки с мячом свободно опущены вниз. Ноги на ширине плеч. Перед броском игрок слегка приседает, опуская руки с мячом вниз, туловище слегка наклоняется вперед. Потом надо выпрямить ноги, поднять прямые руки и на уровне груди выбросить плавно мяч, заставив его вращаться в обратном направлении.

**Бросок мяча в корзину одной рукой** чаще всего производится в движении. Иногда приходится применять его и прямо с места. Мяч ложится на кисть правой руки, ладонь и широко разведенные пальцы. Он поддерживается левой рукой и подводится к правому плечу. Перед броском игрок слегка сгибает ноги, приседает и, быстрым движением разгибая ноги и руки, выбрасывает мяч. Этот бросок можно производить в движении. Сделав длинный шаг левой ногой, потом прыгнув вверх, бросают мяч в корзину. Мяч следует выпускать тогда, когда достигнута высшая точка прыжка.

Традиционные методики развития **координационных способностей** у баскетболистов опираются, в основном, на идею постепенного повышения степени проявления координационных способностей (ловкости) на первом этапе путем развития общей координации и пространственной точности, на втором этапе проявление первого и второго качества в минимально короткое время, на третьем этапе проявление указанных способностей в короткое время и в меняющихся условиях. Развивать координационные способности предлагается с помощью гимнастики, акробатики, различных игр, включения неожиданных ситуаций для решения двигательных задач, применения полосы препятствий, эстафет, чтобы разнообразить и увеличивать двигательный опыт, который в дальнейшем может пригодиться в игровой практике баскетболиста.

Прием контрольного норматива №3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 23.** Обучение технике бросков в кольцо.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча с места, в движении.

Броски мяча в корзину могут быть выполнены одной и двумя руками. Есть несколько способов, некоторые из них: бросок двумя руками от груди и бросок двумя руками снизу.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска**.**

**Бросок двумя руками снизу** выполняется так: кисти рук обхватывают широко расставленными пальцами мяч. Руки с мячом свободно опущены вниз. Ноги на ширине плеч. Перед броском игрок слегка приседает, опуская руки с мячом вниз, туловище слегка наклоняется вперед. Потом надо выпрямить ноги, поднять прямые руки и на уровне груди выбросить плавно мяч, заставив его вращаться в обратном направлении.

**Бросок мяча в корзину одной рукой** чаще всего производится в движении. Иногда приходится применять его и прямо с места. Мяч ложится на кисть правой руки, ладонь и широко разведенные пальцы. Он поддерживается левой рукой и подводится к правому плечу. Перед броском игрок слегка сгибает ноги, приседает и, быстрым движением разгибая ноги и руки, выбрасывает мяч. Этот бросок можно производить в движении. Сделав длинный шаг левой ногой, потом прыгнув вверх, бросают мяч в корзину. Мяч следует выпускать тогда, когда достигнута высшая точка прыжка.

Техника **ведения** заключается в следующем: игрок накладывает кисть согнутой руки с свободно разведенными пальцами на поверхность мяча, обращенную к игроку. Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед. Основная работа приходится на кисть и предплечье с осью вращения в локтевом суставе. Движения должны быть мягкими и производиться с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на нужную высоту. После отскока мяч встречается согнутой в локте рукой. Ноги должны быть все время согнутый поясница опущена—этим достигается понижение центра тяжести, способствующее сохранению равновесия и изменению направления движения. Туловище слегка наклоняется вперед для укрывания мяча и удобства продвижения. Чрезмерный наклон туловища и опускание головы лишают игрока возможности следить за обстановкой на площадке. Скорость движения игрока зависит от высоты отскока и угла, под которым мяч ударяется о площадку. Чем выше отскок и меньше угол, тем дальше от игрока отражается мяч; следовательно, приходится бежать быстрее, чтобы не упустить мяча. При низком и вертикальном отскоке мяч все время находится перед игроком, поэтому продвижение замедляется. Из сказанного вытекают тактические приемы ведения. Если путь игрока свободен, он может продвигаться, отпуская мяч далеко от себя. Если же игроку приходится вести в непосредственной близости от противников, мяч следует держать возможно ближе к себе.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 24.** Совершенствование техники бросков в кольцо.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча с места, в движении.

Броски мяча в корзину могут быть выполнены одной и двумя руками. Есть несколько способов, некоторые из них: бросок двумя руками от груди и бросок двумя руками снизу.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска**.**

**Бросок двумя руками снизу** выполняется так: кисти рук обхватывают широко расставленными пальцами мяч. Руки с мячом свободно опущены вниз. Ноги на ширине плеч. Перед броском игрок слегка приседает, опуская руки с мячом вниз, туловище слегка наклоняется вперед. Потом надо выпрямить ноги, поднять прямые руки и на уровне груди выбросить плавно мяч, заставив его вращаться в обратном направлении.

**Бросок мяча в корзину одной рукой** чаще всего производится в движении. Иногда приходится применять его и прямо с места. Мяч ложится на кисть правой руки, ладонь и широко разведенные пальцы. Он поддерживается левой рукой и подводится к правому плечу. Перед броском игрок слегка сгибает ноги, приседает и, быстрым движением разгибая ноги и руки, выбрасывает мяч. Этот бросок можно производить в движении. Сделав длинный шаг левой ногой, потом прыгнув вверх, бросают мяч в корзину. Мяч следует выпускать тогда, когда достигнута высшая точка прыжка.

Техника **ведения** заключается в следующем: игрок накладывает кисть согнутой руки с свободно разведенными пальцами на поверхность мяча, обращенную к игроку. Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед. Основная работа приходится на кисть и предплечье с осью вращения в локтевом суставе. Движения должны быть мягкими и производиться с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на нужную высоту. После отскока мяч встречается согнутой в локте рукой. Ноги должны быть все время согнутый поясница опущена—этим достигается понижение центра тяжести, способствующее сохранению равновесия и изменению направления движения. Туловище слегка наклоняется вперед для укрывания мяча и удобства продвижения. Чрезмерный наклон туловища и опускание головы лишают игрока возможности следить за обстановкой на площадке. Скорость движения игрока зависит от высоты отскока и угла, под которым мяч ударяется о площадку. Чем выше отскок и меньше угол, тем дальше от игрока отражается мяч; следовательно, приходится бежать быстрее, чтобы не упустить мяча. При низком и вертикальном отскоке мяч все время находится перед игроком, поэтому продвижение замедляется. Из сказанного вытекают тактические приемы ведения. Если путь игрока свободен, он может продвигаться, отпуская мяч далеко от себя. Если же игроку приходится вести в непосредственной близости от противников, мяч следует держать возможно ближе к себе.

Прием контрольного упражнения №4. Трёхочковые броски (10попыток).

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 25.** Обучение технике ведения мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча.

Техника ведения заключается в следующем: игрок накладывает кисть согнутой руки с свободно разведенными пальцами на поверхность мяча, обращенную к игроку. Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед. Основная работа приходится на кисть и предплечье с осью вращения в локтевом суставе. Движения должны быть мягкими и производиться с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на нужную высоту. После отскока мяч встречается согнутой в локте рукой. Ноги должны быть все время согнутый поясница опущена—этим достигается понижение центра тяжести, способствующее сохранению равновесия и изменению направления движения. Туловище слегка наклоняется вперед для укрывания мяча и удобства продвижения. Чрезмерный наклон туловища и опускание головы лишают игрока возможности следить за обстановкой на площадке. Скорость движения игрока зависит от высоты отскока и угла, под которым мяч ударяется о площадку. Чем выше отскок и меньше угол, тем дальше от игрока отражается мяч; следовательно, приходится бежать быстрее, чтобы не упустить мяча. При низком и вертикальном отскоке мяч все время находится перед игроком, поэтому продвижение замедляется. Из сказанного вытекают тактические приемы ведения. Если путь игрока свободен, он может продвигаться, отпуская мяч далеко от себя. Если же игроку приходится вести в непосредственной близости от противников, мяч следует держать возможно ближе к себе. Встречная передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу. И. п. — игрок передвигается бегом в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперед, руки полусогнуты и совершают ритмичные движения.

**Подготовительная фаза** начинается в момент ловли мяча, которая производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вынос его в и. п. для выполнения передачи мяча избранным способом (к груди, плечу, голове или бедру). Для передачи мяча двумя руками нет принципиального различия, под какую ногу ловить мяч. При передаче одной рукой мяч необходимо ловить на шаге одноименной ноги.

В **основной фазе** на втором шаге игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с тех­никой избранной передачи и характером сопротивления соперника. А с момента его завершения (постановки ноги на площадку) совершает разгибательное, выталкивающее мяч, движение руками (рукой), завершая его захлестом кистями (кистью) в направлении партнера в конце очередного вышагивания, но до момента постановки ноги на площадку; туловище при этом наклонено вперед.

**Завершающая фаза** — после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок восстанавливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации.

Традиционные методики развития **координационных способностей** у баскетболистов опираются, в основном, на идею постепенного повышения степени проявления координационных способностей (ловкости) на первом этапе путем развития общей координации и пространственной точности, на втором этапе проявление первого и второго качества в минимально короткое время, на третьем этапе проявление указанных способностей в короткое время и в меняющихся условиях. Развивать координационные способности предлагается с помощью гимнастики, акробатики, различных игр, включения неожиданных ситуаций для решения двигательных задач, применения полосы препятствий, эстафет, чтобы разнообразить и увеличивать двигательный опыт, который в дальнейшем может пригодиться в игровой практике баскетболиста.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 26.** Совершенствование техники ведения мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча.

Техника ведения заключается в следующем: игрок накладывает кисть согнутой руки с свободно разведенными пальцами на поверхность мяча, обращенную к игроку. Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед. Основная работа приходится на кисть и предплечье с осью вращения в локтевом суставе. Движения должны быть мягкими и производиться с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на нужную высоту. После отскока мяч встречается согнутой в локте рукой. Ноги должны быть все время согнутый поясница опущена—этим достигается понижение центра тяжести, способствующее сохранению равновесия и изменению направления движения. Туловище слегка наклоняется вперед для укрывания мяча и удобства продвижения. Чрезмерный наклон туловища и опускание головы лишают игрока возможности следить за обстановкой на площадке. Скорость движения игрока зависит от высоты отскока и угла, под которым мяч ударяется о площадку. Чем выше отскок и меньше угол, тем дальше от игрока отражается мяч; следовательно, приходится бежать быстрее, чтобы не упустить мяча. При низком и вертикальном отскоке мяч все время находится перед игроком, поэтому продвижение замедляется. Из сказанного вытекают тактические приемы ведения. Если путь игрока свободен, он может продвигаться, отпуская мяч далеко от себя. Если же игроку приходится вести в непосредственной близости от противников, мяч следует держать возможно ближе к себе. Встречная передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии и завершении атаки. Она может выполняться одной или двумя руками от груди, от плеча, от головы (сверху) или снизу. И. п. — игрок передвигается бегом в высокой стойке, туловище незначительно наклонено вперед, руки полусогнуты и совершают ритмичные движения.

**Подготовительная фаза** начинается в момент ловли мяча, которая производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вынос его в и. п. для выполнения передачи мяча избранным способом (к груди, плечу, голове или бедру). Для передачи мяча двумя руками нет принципиального различия, под какую ногу ловить мяч. При передаче одной рукой мяч необходимо ловить на шаге одноименной ноги.

В **основной фазе** на втором шаге игрок вносит изменения в положение туловища, рук, кистей с мячом в соответствии с тех­никой избранной передачи и характером сопротивления соперника. А с момента его завершения (постановки ноги на площадку) совершает разгибательное, выталкивающее мяч, движение руками (рукой), завершая его захлестом кистями (кистью) в направлении партнера в конце очередного вышагивания, но до момента постановки ноги на площадку; туловище при этом наклонено вперед.

**Завершающая фаза** — после выпуска мяча руки расслабленно опускаются вниз, сгибаются в локтях и продолжают движение в переднезаднем направлении в такт с работой ног; игрок восстанавливает почти прямое положение туловища и без остановки продолжает бег за мячом или совершает маневр, продиктованный изменением игровой ситуации.

Традиционные методики развития **координационных способностей** у баскетболистов опираются, в основном, на идею постепенного повышения степени проявления координационных способностей (ловкости) на первом этапе путем развития общей координации и пространственной точности, на втором этапе проявление первого и второго качества в минимально короткое время, на третьем этапе проявление указанных способностей в короткое время и в меняющихся условиях. Развивать координационные способности предлагается с помощью гимнастики, акробатики, различных игр, включения неожиданных ситуаций для решения двигательных задач, применения полосы препятствий, эстафет, чтобы разнообразить и увеличивать двигательный опыт, который в дальнейшем может пригодиться в игровой практике баскетболиста.

Прием контрольного упражнения № 6. Ведения мяча по прямой с обводкой 8 фишек(30м.).

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 27.** Обучение технике броска мяча, подбор мяча после броска.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча и подбора мяча после броска.

Все технические приемы игры призваны служить тому, чтобы создать благоприятную обстановку для броска. Броски мяча в корзину могут быть выполнены одной и двумя руками. Есть несколько способов, некоторые из них: бросок двумя руками от груди и бросок двумя руками снизу.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска**.**

**Бросок двумя руками снизу** выполняется так: кисти рук обхватывают широко расставленными пальцами мяч. Руки с мячом свободно опущены вниз. Ноги на ширине плеч. Перед броском игрок слегка приседает, опуская руки с мячом вниз, туловище слегка наклоняется вперед. Потом надо выпрямить ноги, поднять прямые руки и на уровне груди выбросить плавно мяч, заставив его вращаться в обратном направлении.

**Бросок мяча в корзину одной рукой** чаще всего производится в движении. Иногда приходится применять его и прямо с места. Мяч ложится на кисть правой руки, ладонь и широко разведенные пальцы. Он поддерживается левой рукой и подводится к правому плечу. Перед броском игрок слегка сгибает ноги, приседает и, быстрым движением разгибая ноги и руки, выбрасывает мяч. Этот бросок можно производить в движении. Сделав длинный шаг левой ногой, потом прыгнув вверх, бросают мяч в корзину. Мяч следует выпускать тогда, когда достигнута высшая точка прыжка.

Для успешного **подбора** игроку необходимо преграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора необходимо занять позицию между корзиной и соперником. Чем ближе игрок находится к корзине и чем дальше от корзины будет соперник, тем легче овладеть отскоком. Очень важно точно рассчитать момент прыжка. Мяч нужно поймать в высшей точке прыжка. Если мяч будет ещё на кольце, когда игрок достигнет высшей точки прыжка, он не сможет им овладеть. При попытке поймать мяч необходимо действовать решительно, нужно не просто протянуть руки к мячу, но и зафиксировать его прочно и надежно. Как только мяч пойман, рекомендуется расставить локти и ноги в стороны, чтобы соперник сзади не смог до него дотянуться. Если он всё же попытается это сделать, то ему придётся нарушить правила. Рекомендуется после подбора не переходить на ведение мяча у щита, так как соперник может легко его отобрать и, поскольку он находится рядом с корзиной, сделать результативный бросок. Желательна быстрая передача партнёру.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 28.** Совершенствование техники броска мяча, подбор мяча после броска.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча и подбора мяча после броска.

Все технические приемы игры призваны служить тому, чтобы создать благоприятную обстановку для броска. Броски мяча в корзину могут быть выполнены одной и двумя руками. Есть несколько способов, некоторые из них: бросок двумя руками от груди и бросок двумя руками снизу.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска**.**

**Бросок двумя руками снизу** выполняется так: кисти рук обхватывают широко расставленными пальцами мяч. Руки с мячом свободно опущены вниз. Ноги на ширине плеч. Перед броском игрок слегка приседает, опуская руки с мячом вниз, туловище слегка наклоняется вперед. Потом надо выпрямить ноги, поднять прямые руки и на уровне груди выбросить плавно мяч, заставив его вращаться в обратном направлении.

**Бросок мяча в корзину одной рукой** чаще всего производится в движении. Иногда приходится применять его и прямо с места. Мяч ложится на кисть правой руки, ладонь и широко разведенные пальцы. Он поддерживается левой рукой и подводится к правому плечу. Перед броском игрок слегка сгибает ноги, приседает и, быстрым движением разгибая ноги и руки, выбрасывает мяч. Этот бросок можно производить в движении. Сделав длинный шаг левой ногой, потом прыгнув вверх, бросают мяч в корзину. Мяч следует выпускать тогда, когда достигнута высшая точка прыжка.

Для успешного **подбора** игроку необходимо преграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора необходимо занять позицию между корзиной и соперником. Чем ближе игрок находится к корзине и чем дальше от корзины будет соперник, тем легче овладеть отскоком. Очень важно точно рассчитать момент прыжка. Мяч нужно поймать в высшей точке прыжка. Если мяч будет ещё на кольце, когда игрок достигнет высшей точки прыжка, он не сможет им овладеть. При попытке поймать мяч необходимо действовать решительно, нужно не просто протянуть руки к мячу, но и зафиксировать его прочно и надежно. Как только мяч пойман, рекомендуется расставить локти и ноги в стороны, чтобы соперник сзади не смог до него дотянуться. Если он всё же попытается это сделать, то ему придётся нарушить правила. Рекомендуется после подбора не переходить на ведение мяча у щита, так как соперник может легко его отобрать и, поскольку он находится рядом с корзиной, сделать результативный бросок. Желательна быстрая передача партнёру.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 29.** Обучение технике перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику перемещений, стойки, ловли мяча.

Техника игры в баскетбол, кроме владения мячом (ловля, передача, ведение и броски в кольцо), включает в себя передвижение игрока по площадке. Баскетболист должен уметь бегать в различном темпе, быстро останавливаться, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, дезориентирующих противника и помогающих свободе действий игрока на поле. Движения баскетболиста должны быть разнообразны, основываться на рывках в различных направлениях. Баскетболист в процессе игры все время должен находиться как бы на старте перед максимальным напряжением сил, все время должен быть готовым или к стремительному рывку или к резкой остановке. Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища. При медленном движении остановка может быть сделана при помощи большого шага одной (любой) ноги вперед для упора. Труднее остановиться при быстром или очень быстром беге. Чтобы остановиться при быстром беге, игрок производит один, более длинный шаг и делает основной упор на ногу, первой касающуюся земли после этого шага. Вторая нога, приземляющаяся позже, закрепляет остановку и вместе с отклонением назад туловища ликвидирует опасность дальнейшего продвижения по инерции (пробежка или падение).

При **ловле мяча двумя руками** на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности — руки согнуты в локтевых суставах до 85° — и удерживает мяч в поле зрения. Подготовительная фаза — при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзадистоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу. Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше п о я с а, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса — вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони об­ращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в сторону и при этом выносят их на один уровень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней. При ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

**Ловля одной рукой** чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории. Когда мяч приближается сбоку, в и.п. баскетболист выставляет вперед разноименную ногу. В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча. С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки. Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом. Одной рукой также ловят высоколетящие мячи. При этом мяч останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверхруки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое двухопорное положение.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 30.** Совершенствование техники перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику перемещений, стойки, ловли мяча.

Техника игры в баскетбол, кроме владения мячом (ловля, передача, ведение и броски в кольцо), включает в себя передвижение игрока по площадке. Баскетболист должен уметь бегать в различном темпе, быстро останавливаться, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, дезориентирующих противника и помогающих свободе действий игрока на поле. Движения баскетболиста должны быть разнообразны, основываться на рывках в различных направлениях. Баскетболист в процессе игры все время должен находиться как бы на старте перед максимальным напряжением сил, все время должен быть готовым или к стремительному рывку или к резкой остановке. Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища. При медленном движении остановка может быть сделана при помощи большого шага одной (любой) ноги вперед для упора. Труднее остановиться при быстром или очень быстром беге. Чтобы остановиться при быстром беге, игрок производит один, более длинный шаг и делает основной упор на ногу, первой касающуюся земли после этого шага. Вторая нога, приземляющаяся позже, закрепляет остановку и вместе с отклонением назад туловища ликвидирует опасность дальнейшего продвижения по инерции (пробежка или падение).

При **ловле мяча двумя руками** на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности — руки согнуты в локтевых суставах до 85° — и удерживает мяч в поле зрения. Подготовительная фаза — при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзадистоящую ногу, совершает вышагивание впередистоящей в сторону полета мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу. Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше п о я с а, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса — вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони об­ращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в сторону и при этом выносят их на один уровень за счет полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней. При ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

**Ловля одной рукой** чаще всего применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории. Когда мяч приближается сбоку, в и.п. баскетболист выставляет вперед разноименную ногу. В подготовительной фазе игрок вытягивает дальнюю от мяча руку навстречу ему, располагая ладонь перпендикулярно к на­правлению полета мяча. С момента касания мяча пальцами начинается основная фаза, которая сопровождается уступающим сгибанием руки в плечевом и локтевом суставах до прямого угла и отведением ее назад, как бы продолжающим полет мяча. Одновременно туловище поворачивается в сторону ловящей руки. Некоторое время мяч может удерживаться на кисти силой инерции, но, чтобы исключить его потерю, следует в завершающей фазе как можно быстрее подключать к ловле другую руку и приходить в стойку игрока, владеющего мячом. Одной рукой также ловят высоколетящие мячи. При этом мяч останавливают раскрытой кистью выпрямленной вверх руки и, как правило, в прыжке. А в момент амортизационного сгибания подхватывают его другой рукой, приземляясь в устойчивое двухопорное положение.

Прием контрольного норматива № 6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

**Модуль 1. Спортивные игры. Баскетбол.**

**Тема 31.** Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча одной рукой от плеча.

Броски мяча в корзину могут быть выполнены одной и двумя руками. Есть несколько способов, некоторые из них: бросок двумя руками от груди и бросок двумя руками снизу.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска**.**

**Бросок двумя руками снизу** выполняется так: кисти рук обхватывают широко расставленными пальцами мяч. Руки с мячом свободно опущены вниз. Ноги на ширине плеч. Перед броском игрок слегка приседает, опуская руки с мячом вниз, туловище слегка наклоняется вперед. Потом надо выпрямить ноги, поднять прямые руки и на уровне груди выбросить плавно мяч, заставив его вращаться в обратном направлении.

**Бросок мяча в корзину одной рукой** чаще всего производится в движении. Иногда приходится применять его и прямо с места. Мяч ложится на кисть правой руки, ладонь и широко разведенные пальцы. Он поддерживается левой рукой и подводится к правому плечу. Перед броском игрок слегка сгибает ноги, приседает и, быстрым движением разгибая ноги и руки, выбрасывает мяч. Этот бросок можно производить в движении. Сделав длинный шаг левой ногой, потом прыгнув вверх, бросают мяч в корзину. Мяч следует выпускать тогда, когда достигнута высшая точка прыжка. К основным способам передач можно отнести пасы от груди, от плеча, из-за головы, снизу, сбоку, из рук в руки и др. Эти передачи применяют в большинстве игровых моментов. Помимо них существуют также "скрытые" передачи, которые используются обычно в условиях активного противодействия соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности "скрытых" передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для "скрытых" передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников нужно решить какой именно способ передачи мяча использовать. Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от правильной, энергичной работы кистей рук и пальцев в основной фазе приема, поэтому на детали движения кистей рук следует обращать самое пристальное внимание. При передаче мяча нужно в основном действовать кистями и пальцами рук: это затруднит противнику определение направления передачи. Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча - очень важный фактор, здесь основное правило: "Не уверен - не отдавай". Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы мяч дошел до адресата. Часть вины при потере иногда ложится на партнера, принимающего мяч, но в 95% случаев виновен пасующий.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 32,33.** Совершенствование техники передачи мяча одной от плеча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча одной от плеча.

Броски мяча в корзину могут быть выполнены одной и двумя руками. Есть несколько способов, некоторые из них: бросок двумя руками от груди и бросок двумя руками снизу.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска**.**

**Бросок двумя руками снизу** выполняется так: кисти рук обхватывают широко расставленными пальцами мяч. Руки с мячом свободно опущены вниз. Ноги на ширине плеч. Перед броском игрок слегка приседает, опуская руки с мячом вниз, туловище слегка наклоняется вперед. Потом надо выпрямить ноги, поднять прямые руки и на уровне груди выбросить плавно мяч, заставив его вращаться в обратном направлении.

**Бросок мяча в корзину одной рукой** чаще всего производится в движении. Иногда приходится применять его и прямо с места. Мяч ложится на кисть правой руки, ладонь и широко разведенные пальцы. Он поддерживается левой рукой и подводится к правому плечу. Перед броском игрок слегка сгибает ноги, приседает и, быстрым движением разгибая ноги и руки, выбрасывает мяч. Этот бросок можно производить в движении. Сделав длинный шаг левой ногой, потом прыгнув вверх, бросают мяч в корзину. Мяч следует выпускать тогда, когда достигнута высшая точка прыжка. К основным способам передач можно отнести пасы от груди, от плеча, из-за головы, снизу, сбоку, из рук в руки и др. Эти передачи применяют в большинстве игровых моментов. Помимо них существуют также "скрытые" передачи, которые используются обычно в условиях активного противодействия соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности "скрытых" передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для "скрытых" передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников нужно решить какой именно способ передачи мяча использовать. Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от правильной, энергичной работы кистей рук и пальцев в основной фазе приема, поэтому на детали движения кистей рук следует обращать самое пристальное внимание. При передаче мяча нужно в основном действовать кистями и пальцами рук: это затруднит противнику определение направления передачи. Передающий отвечает за точность, своевременность, быстроту паса, его неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча - очень важный фактор, здесь основное правило: "Не уверен - не отдавай". Игрок, передающий мяч партнеру, отвечает за то, чтобы мяч дошел до адресата. Часть вины при потере иногда ложится на партнера, принимающего мяч, но в 95% случаев виновен пасующий.

Прием контрольного упражнения № 5. Передача мяча от плеча за 30сек. (дистанция6 м.).

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 34, 35.** Обучение технике броска с двух шагов.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска с двух шагов.

Бросок с двух шагов выполняется после ведения или после ловли на бегу.

И в том, и в другом случае после ловли мяча игрок делает два шага и бросает мяч (в баскетболе это называется: используется двухшажная техника плюс бросок).

При броске правой рукой в момент ловли мяча баскетболист делает растянутый шаг правой ногой, затем укороченный (стопорящий) левой ногой с одновременным подтягиванием мяча к груди.

Второй шаг левой ногой заканчивается сильным отталкиванием и прыжком вверх с выносом правой руки с мячом, поддерживаемой левой, в самую высокую точку.

Отсюда мяч мягким движением пальцев кисти правой руки, придав ему обратное вращение, посылается в верхний правый угол квадрата на щите. Отскочив от щита, мяч должен попасть в кольцо.

Бросок одной рукой отличается большой точностью и быстротой подготовки. Для броска баскетболист кладет мяч на кисть с широко расставленными пальцами на уровне плеч или головы. Мяч посылается в корзину движением кисти с небольшим разгибанием руки в локте. При броске одной рукой одноименная с бросающей рукой нога выставлена немного вперед. Бросок будет лучше, если последний толчок делать крайними фалангами пальцев, как бы сопровождая мяч. Бросок одной рукой из-за головы (крюк). Особо важно совершенствоваться в броске из-за головы. Против этого броска беспомощна всякая защита, и он часто применяется игроками в нападении «через центр». Игрок, получив мяч, кладет его на кисть одной руки, поворачивается к защитнику боком так, чтобы закрывать мяч от защитника своим телом, и через голову бросает мяч в корзину. Для этого рука, держащая мяч, описывает круг, идет вверх и в самой высокой точке (над головой) движением кисти направляет мяч в корзину. Бросок из-за головы можно применять с ближней и средней дистанций непосредственно в корзину и от щита. Броски сбоку от шита лучше делать с отскоком от шита. Успех броска будет зависеть от плавности движения руки (подъема вверх) и эластичности и плавности движения кисти (без рывка). Заканчивать толчок в броске нужно концами пальцев, кисти.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 36,37.** Совершенствованиетехники броска с двух шагов.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска с двух шагов.

Бросок одной рукой отличается большой точностью и быстротой подготовки. Для броска баскетболист кладет мяч на кисть с широко расставленными пальцами на уровне плеч или головы. Мяч посылается в корзину движением кисти с небольшим разгибанием руки в локте. При броске одной рукой одноименная с бросающей рукой нога выставлена немного вперед. Бросок будет лучше, если последний толчок делать крайними фалангами пальцев, как бы сопровождая мяч. Бросок одной рукой из-за головы (крюк). Особо важно совершенствоваться в броске из-за головы. Против этого броска беспомощна всякая защита, и он часто применяется игроками в нападении «через центр». Игрок, получив мяч, кладет его на кисть одной руки, поворачивается к защитнику боком так, чтобы закрывать мяч от защитника своим телом, и через голову бросает мяч в корзину. Для этого рука, держащая мяч, описывает круг, идет вверх и в самой высокой точке (над головой) движением кисти направляет мяч в корзину. Бросок из-за головы можно применять с ближней и средней дистанций непосредственно в корзину и от щита. Броски сбоку от шита лучше делать с отскоком от шита. Успех броска будет зависеть от плавности движения руки (подъема вверх) и эластичности и плавности движения кисти (без рывка). Заканчивать толчок в броске нужно концами пальцев, кисти.

Прием контрольного норматива № 7. Бег на лыжах 5000м (мин,с); Или кросс по пересеченной местности 5км (мин,с). (Юноши).

Бег на лыжах 3000м (мин,с); Или кросс по пересеченной местности 3км (мин,с). (Девушки).

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 38.** Обучение дистанционным броскам с места, развитие прыгучести.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику дистанционных бросков с места.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема 39,40.** Совершенствование дистанционных бросков с места, развитие прыгучести.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику дистанционных бросков с места.

**Бросок двумя руками от груди** совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема самостоятельной работы.** История возникновения игры баскетбол.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

**Контрольная работа №1**

**Обучающийся знакомится с содержанием контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы**

*Задание 1. Выполните тестовое задание на тему: «История возникновения игры баскетбол».*

*Задание 2. Заполнить таблицу «История развития баскетбола».*

*Задание 3. Заполните кроссворд на тему «спортивная игра - баскетбол».*

**Задание 1.**

**Выполните тестовое задание на тему «*История возникновения игры баскетбол».***

1. Кто придумал баскетбол как игру:

А) Д. Формен;

Б) Д. Фрейзер;

В) Д. Нейсмит

2. Назовите год появления баскетбола в России:

А)1906;

Б) 1899;

В) 1940;

Г) 1996.

3. Назовите год создания Международной федерация баскетбола (ФИБА):

А) 1906;

Б) 2000;

В) 1932;

Г) 1999.

4. Назовите год когда были разработаны первые правила проведения соревнований по баскетболу:

А) 2001;

Б) 1892;

В) 2005;

Г) 1994.

5. Назовите год когда в программу олимпийских соревнований был включен женский баскетбол?

А) 1979;

Б) 1986;

В) 1976;

Г) 1999.

6. Размеры баскетбольной площадки (м):

А) 26×14;

Б) 28×15;

В) 30×16.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

А) 120×180;

Б) 115×185;

В) 105×180.

8. Вес мяча (г):

А) 600-620;

Б) 650-700;

В) 600-650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

А) 4;

Б) 5;

В) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

А) 270;

Б) 290;

В) 275.

**Задание 2.**

***Заполнить таблицу «История развития баскетбола».***

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы развития баскетбола | Год |
| **Первый этап развития баскетбола** | **(1891-1918)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Задание 3.**

***Заполните кроссворд на тему «спортивная игра - баскетбол».***



*По горизонтали:*

1. «Ловушка» для мяча в баскетболе.

2. Олимпийский вид спорта.

3. Передача мяча в баскетболе.

4. Знаменитый баскетбольный тренер из России.

5. Баскетбольное кольцо.

6. Родина баскетбола.

7. Российский баскетболист, играющий в НБА.

17. Плотная, активная защита, вынуждающая нападающих к поспешным действиям и ошибкам.

18. Амплуа самого высокого игрока в баскетбольной команде.

20. Три шага с мячом.

21. Ложные и отвлекающие действия, движения с целью ввести соперника в заблуждение.

23. Система атаки.

24. Действие.

*По вертикали:*

8. К чему крепится баскетбольное кольцо.

9. Одна из лучших баскетбольных команд России.

10. Нарушение правил в баскетболе.

11. Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА.

12. Один из лучших атакующих защитников в истории НБА.

13. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд.

14. Продвижение нападающих к кольцу соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо.

15. Один из важнейших критериев отбора для занятий баскетболом.

16. Действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников.

19. Продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол.

22. Противодействие атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в своё кольцо.

**Модуль 1.** Спортивные игры. Баскетбол.

**Тема самостоятельной работы.** Правила игры баскетбол.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

**Контрольная работа №2**

**Обучающийся знакомится с содержанием контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Дайте определение понятию "Фол". Назовите виды фолов в баскетболе.*

*Задание 2. Заполните таблицу «Правила баскетбола».*

*Задание 3. Выполнить тестовые задания по теме «Правила игры баскетбол».*

**Задание 1.**

***После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

**Задание 2.**

***Заполните таблицу «Правила баскетбола».***

*Сопоставьте нарушение и название фола:*

|  |  |
| --- | --- |
| Нарушение | Название фола |
| А) драка  Б) игрок явно не пытается сыграть в мяч  В) неправильная блокировка игрока  Г) симуляция фола | 1. технический фол 2. персональный фол 3. неспортивный фол   4) дисквалифицирующий фол |

**Задание 3.**

***Выполнить тестовые задания по теме «Правила игры баскетбол».***

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

А) 26×14;

Б) 28×15;

В) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

А) 5;

Б) 6;

В) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

А) 300;

Б) 360;

В) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

А) 5-30°С;

Б) 15-30°С;

В) 10-25°С.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

А) 300;

Б) 305;

В) 307.

6. Окружность мяча (см):

А) 60-65;

Б) 70-75;

В) 75-78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

А) 120×180;

Б) 115×185;

В) 105×180.

8. Вес мяча (г):

А) 600-620;

Б) 650-700;

В) 600-650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

А) 4;

Б) 5;

В) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

А) 270;

Б) 290;

В) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

А) от 1 до 10;

Б) от 4 до 15;

В) от 1 до 50.

12. В случае ничейного результата по окончании основного времени матча:

А) игра заканчивается ничьёй;

Б) назначается дополнительный период 5 минут;

В) назначается дополнительный период 10 минут.

13. Может ли судья начать игру, если у одной из команд на площадке нет 5 игроков:

А) да;

Б) нет;

В) может в случае согласия соперника;

Г) может в чрезвычайных ситуациях.

14. Мяч становится живым, когда:

А) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руки судьи при подбрасывании;

Б) мяч оказывается в руках игрока, выполняющего последний штрафной бросок;

В) верно всё вышеперечисленное.

15. Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:

А) два очка записывается капитану соперников;

Б) два очка записывается игроку, забившему мяч;

В) очки записываются любому игроку команды соперников;

Г) игрок наказывается техническим фолом.

16. Сколько тайм-аутов можно взять в 1 половине игры:

А) два;

Б) три;

В) один.

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 1.** Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол.

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Общие требования по техники безопасности на занятиях по волейболу.
2. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.
3. Гигиенические требования к инвентарю, к оборудованию, к одежде обучающегося.
4. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
5. Основные правила игры в волейбол.
6. Техника и тактика игры в волейбол. Классификация.
7. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении (волейбол)
8. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите (волейбол)
9. Функции игроков в волейболе (блокирующий, диагональный, нападающий, пасующий, «либеро», защитник)

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 2.** Обучение технике передачи мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча.

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая:

* перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий;
* стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;
* руки согнуты в локтях, локти слега разведены;
* кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 3,4.** Совершенствование техники передачи мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча.

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая:

* перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий;
* стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;
* руки согнуты в локтях, локти слега разведены;
* кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала

Прием контрольного норматива №1. Бег на 30м (с); Или бег на 60м (с); Или бег на 100м (с).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 5.** Обучение технике передачи мяча сверху, снизу.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча сверху, снизу.

Техника выполнения передачи мяча сверху, снизу:

Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем. Данное исследование базируется на мировом опыте обучения базовым техническим элементам волейбола, принятым в Италии, США, Германии. Исследование состоит из описания техники элемента, дидактических (обучающих) прогрессий, целевых обучающих установок, методических указаний и советов.

* перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий;
* стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;
* руки согнуты в локтях, локти слега разведены;
* кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала.

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 6,7.** Совершенствование техники передачи мяча сверху.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча сверху, снизу.

Техника выполнения передачи мяча сверху, снизу:

Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем. Данное исследование базируется на мировом опыте обучения базовым техническим элементам волейбола, принятым в Италии, США, Германии. Исследование состоит из описания техники элемента, дидактических (обучающих) прогрессий, целевых обучающих установок, методических указаний и советов.

* Перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий;
* Стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях;
* Руки согнуты в локтях, локти слега разведены;
* Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала.

Прием контрольного упражнения № 2. Передача мяча сверху в парах (дистанция4-6м.).

Прием контрольного упражнения №3. Передача мяча снизу в парах (дистанция4-6м.).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 8.** Обучение технике приема мяча после подачи.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приема мяча после подачи:

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

Приём мяча снизу двумя руками.

Приём мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.

Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

Исходная позиция — стоя ровно, на согнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.

Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.

Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Прием контрольного норматива №2. Бег на 3000м (мин,с). (Юноши). Бег на 2000м (мин,с). (Девушки).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол

**Тема 9.** Совершенствование техники приема мяча после подачи

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приема мяча после подачи:

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

Приём мяча снизу двумя руками.

Приём мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.

Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

Исходная позиция — стоя ровно, на согнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.

Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.

Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Прием контрольного норматива № 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); Или рывок гири 16кг (кол-во раз). (Юноши).

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз); Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). (Девушки).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 10.** Обучение технике нижней прямой подачи.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 11,12.** Совершенствование техники нижней прямой подачи.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Прием контрольного упражнения №1. Нижняя прямая подача (10попыток).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 13.** Обучение технике передачи мяча в парах в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча в парах в движении.

Выполнить следующие упражнения:

передача в различных направлениях (вперед, назад);

* передача на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
* Передача различной высоты (высокие, средние, низкие);
* Передача различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
* передача в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 14.** Совершенствование техники передачи мяча в парах в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча в парах в движении.

Выполнить следующие упражнения:

Передача в различных направлениях (вперед, назад);

* Передача на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
* Передача различной высоты (высокие, средние, низкие);
* Передача различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
* Передача в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

Прием контрольного норматива № 3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 15.** Обучение технике верхней прямой подаче.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение

2. Правильно подбросить мяч

3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой

4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.

5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

**Модуль 2** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 16,17.** Совершенствование техники верхней прямой подаче.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение

2. Правильно подбросить мяч

3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой

4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.

5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Прием контрольного упражнения № 4. Верхняя прямая подача(10попыток).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 18.** Обучение технике передачи мяча сверху, снизу, над собой.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

В исходном положений туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. Как только мяч вступает в контакт с кистями рук, то форма кистей принимает форму, мяча вокруг него таким способом, что только большие пальцы и два верхних пальца совместно вступают в контакт с мячом. Пробуйте войти в контакт с мячом вашими пальцами и большими пальцами одновременно. Ладонь руки никогда не должна касаться мяча. Вы хотите войти в контакт с мячом в нижней части мяча. Снова, удостоверитесь, что ваши локти разведены. Если они находятся по направлению к телу, то в результате часто ошибка при передаче или нести. Поскольку мяч входит в контакт с кистями рук, продолжайте движение руками и ногами, направляя вес тела к предназначенному направлению передачи. Итак, если это передача вперед, то вес тела перемещается вперед, передача назад за голову, то тогда назад. Как только мяч оставляет кисти рук, то ваши руки указывают направление к предназначенной цели. При передаче назад игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба. Пасующий управляет нападением и определяет, кому из нападающих выполнить передачу. Иногда, команда имеет двух пасующих. Ключ к хорошей передаче на удар - постоянство. Основная предпосылка к передаче на удар - прием мяча с доводкой и преобразование его в хорошо направленный мяч, который может быть эффективно пробит другим игроком в площадку противника.

Правильная техника постановки кистей рук: поднять кисти рук приблизительно на пятнадцать сантиметров выше головы с большими пальцами в основании, направленными к вашим глазам. Пальцы должны быть расставлены и иметь немного чашевидную форму. Не расставляйте широко кисти рук. Как руководящий принцип, имейте промежуток не больше пяти сантиметров между большими и указательными пальцами.

Прием контрольного норматива № 6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 19,20.** Совершенствование техники передачи мяча сверху, над собой.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Общая двигательная задача: Принять мяч от другого игрока и совершить передачу мяча сверху двумя руками

Первая фаза: Прием мяча.

Двигательная задача фазы: Руки сталкиваются с мячом на уровне лица над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы немного напряжены и согнуты, они плотно обвертывают мяч, образовывая специфическую воронку (момент приема).

Исходное положение (или граничная поза): ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны.

Вторая фаза: Передача мяча.

Двигательная задача фазы: Выпрямить руки и ноги, разогнуть кистевые суставы и эластичными движениями пальцев передать мяч

Граничная поза: туловище игрока расположено вертикально, ноги согнуты в коленных суставах, Ноги расставлены, одна нога впереди. Руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, держат мяч в ладонях.

Прием контрольного упражнения № 5. Передача мяча сверху над собой (высота 1м. и более).

Прием контрольного упражнения № 6. Передача мяча снизу над собой (высота 1м. и более).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 21,22.** Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками.

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

Исходная позиция — стоя ровно, на при согнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях. Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу. Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 23,24.** Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками.

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

Исходная позиция — стоя ровно, на при согнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях. Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу. Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.

Прием контрольного норматива №7. Бег на лыжах 5000м (мин,с); Или кросс по пересеченной местности 5км (мин,с). (Юноши).

Бег на лыжах 3000м (мин,с); Или кросс по пересеченной местности 3км (мин,с). (Девушки).

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема самостоятельной работы.** История возникновения игры волейбол.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

**Контрольная работа №1**

**Обучающийся знакомится с содержанием контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Прочитайте текст по теме «История развития волейбола» и ответьте на вопросы.*

*Задание 2. Выберите правильный вариант ответа.*

*Задание 3. Разгадайте кроссворд по теме «Волейбол».*

**Задание 1.**

***Прочитайте текст и ответьте на вопросы:***

1. Волейбол, определение и понятие.

2. История возникновения и развития волейбола.

3. Дайте определение основным терминам волейбола.

4. Назовите и кратко расскажите о известных волейболистах в России.

**Волейбол** (от англ volley — удар с лёта и ball — мяч) -это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

*История возникновения*

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд.

В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия.

В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией.

С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

*Основные термины волейбола*

**Блок** - приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой групповой (коллективный): блок, выполняемый двумя или тремя игроками уступом: игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.

**Блокер** – блокирующий.

**Бросок** - действие на блоке или при атакующем ударе на сетке, во время которого происходит длительное касание руки и мяча.

**Взлёт** - комбинация, при которой игрок совершает прыжок до момента передачи.

**Возврат** - комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт, а игрок второго темпа демонстрирует выход к сетке по типу комбинации «крест» или «обратная волна», но после этого возвращается в свою зону, где и совершает нападающий удар.

**Волна** - комбинация, при которой к сетке на нападающий удар поочерёдно по параллельным траекториям выходят игроки первого и второго темпа обратная: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в четвёртой зоне, игрок второго темпа в третьей; прямая: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа в четвёртой смешанная: игрок первого темпа идёт на нападающий удар в третьей зоне, игрок второго темпа во второй.

**Впрыжка** (то же, что вход в зону, отсечение) - комбинация, при которой игрок первого темпа идёт на взлёт в полутора метрах от связующего, а игрок второго темпа из четвёртой зоны совершает нападающий удар с низкой передачи в интервале между связующим и игроком первого темпа.

**Двойное касание** - действие, при котором игрок ударяет мяч два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Дерево** - игрок со слабой техникой.

**Диагональный** - игрок, в расстановке находящийся в трёх номерах от основного связующего. Чаще всего выполняет функции нападающего: находясь в передней зоне, даёт возможность основному связующему выходить и пасовать с бóльшим количеством нападающих в передней зоне.

**Добить до пола** (то же, что пробить до пола) - совершить сильный нападающий удар, после которого мяч касается пола.

**Доводка** - первое касание, после которого мяч обрабатывается и направляется связующему. Плохая доводка, хорошая доводка.

**Доигровка** - ответное атакующее действие команды при собственной подаче.

**Доигровщик** - нападающий, играющий вторым темпом.

**Кидать** - отдавать пас для нападающего удара, не учитывая особенности техники игрока.

**Матчбол** (то же, что матч-пойнт) - очко, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Мёртвый мяч** - мяч, оказавшийся в таком положении, что крайне трудно оставить его в игре.

**Метр** - нападающий удар недалеко от связующего с паса высотой в метр.

*Известные волейболисты в России*

[Волейбол](https://sportschools.ru/page.php?name=Voleyball) в нашей стране один из самых популярных игровых [видов спорта](https://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes). В нашей стране этот вид спорта имеет богатейшую историю. Корнями российский волейбол уходит в 20-е года XX века. С этих пор начинается поступательное развитие этого вида спорта в СССР. В 1992 году уже в РФ создаётся Всероссийская федерация волейбола, и мужская сборная начинает представлять Россию на официальных соревнованиях. В 1999 году национальная команда по волейболу выиграла Кубок мира.

В 2002 году и в 2011 году стала победителем Мировой Лиги. В 2000 году на [летних Олимпийских играх](https://sportschools.ru/page.php?name=olimpic_games) в Сиднее россияне завоевали серебряные медали, а в Афинах и Пекине становились третьими. Также сборная России является многократным призёром различных международных соревнований. Все эти награды породили россыпь талантов. Среди них звезда сборной СССР и позже сборной России Андрей Кузнецов. Замечательный волейболист, добившийся значительных успехов в спорте. Андрей был капитаном команды, обладал непререкаемым авторитетом. С 1991 по 1993 год Кузнецов являлся участником сборной мира «Все звёзды». В преддверии нового 1995 года Андрей трагично погиб в автокатастрофе в Италии. Сегодня «Приз Андрея Кузнецова» каждый год получает лучший волейболист по итогам первенства России. Чемпионат мира в 1999 году покорился волейболистам России после долгого отдыха от побед. Это был первый триумф сборной России на соревнованиях такого уровня. Все участники этого турнира по окончании стали заслуженными мастерами спорта и выступали на Олимпиадах, где попадали на пьедестал.

Однозначно лучший игрок Кубка мира-99 Роман Яковлев. Звание лучшего нападающего были присвоены Роману в 1998 и 1999 годах. Также он становился самым результативным игроком Чемпионата России и Италии.

Станислав Динейкин человек с ростом 216 см. Опытный Станислав был признан лучшим нападающим Мировой Лиги ещё в 1996 году. Успех 1999 года подтвердил профессионализм волейболиста. Рекордсмен по количеству сыгранных матчей за сборную Алексей Казаков 17-сантиметровый уроженец Набережных Челнов в 11 лет начал серьёзно заниматься волейболом, который подарил спортсмену потрясающую карьеру. Сейчас Алексей является постоянным участником матчей звёзд. Знаменитый волейболист Руслан Олихвер начал играть за сборную в советские времена. На протяжении почти десятилетия Руслан всегда призывался под знамёна национальной команды. Участник сборной мира, лучший блокирующий Мировой Лиги-1992, сыграл более 200 матчей за сборную России. В богатом на победы для наших волейболистов 2002 году Олихвер являлся капитаном сборной. Поныне Руслан Олихвер остаётся в большом волейболе и занимается административной работой.

Настоящий универсал своего дела Сергей Тетюхин. Родившись в Узбекистане, Сергей перебрался в Россию. Закрепившись в составе сборной, он стал обладателем множества наград и призов. В 2000 году с Романом Яковлевым Тетюхин попадает в серьёзную аварию. Чудом спортсмены остались живы. ДТП произошло в Италии, где Сергей играл за «Парму». После реабилитации он возвращается в Россию и продолжает играть на высоком уровне.

Ещё одна звезда мирового масштаба Вадим Хамутцких. Многие могут отличить игру Вадима по особому стилю. Завсегдатай участник матча звёзд. О высоком профессионализме свидетельствуют личные награды: лучший подающий Мировой Лиги-2002, лучший связующий Лиги чемпионов сезона 2002-2003 и чемпионата Европы-2007.

Также в золотом составе выступали Илья Шулепов и Александр Герасимов, Валерий Горюшев и Евгений Митьков, Илья Савельев и Константин Ушаков. Эти герои 1999 года разделили победу 2002 года в Мировой Лиге с Павлом Абрамовым одним из лучших принимающих и нападающих мира в начале 2000 годов.

Лучший блокирующий Мировой Лиги-2002 и лучший волейболист России-2004 Алексей Кулешов. Ставший обладателем приза Андрея Кузнецова в 2010 году Тарас Хтей, тогда только дебютировавший за национальную команду, впоследствии стал капитаном сборной России. Также компанию ребятам составили Андрей Егорчев и Александр Косарев. Некоторые представители того поколения и сегодня успешно выступают за национальную команду. К ним присоединились Юрий Бережко и Сергей Гранкин, Алексей Вербов и Семён Полтавский, Максим Михайлов и Дмитрий Мусэрский.

Сегодня эти парни настоящие лидеры команды. Семён Полтавский неоднократно признавался самым ценным игроком различных турниров. Мусэрский лучший блокирующий мирового волейбола последних лет, а Михайлов лучший нападающий, поражающий своей результативностью.

Екатерина Гамова. Одна из самых известных и значимых спортсменок для России. Дважды Екатерина была чемпионкой мира по волейболу.Она даже в 2013 году несла факел на торжестве, приуроченному к открытию Всемирной Универсиады летнего периода. В 1998 году начала играть в одном из лучших отечественных клубов «Уралочка» из Екатеринбурга. Участвовала в «Финале четырех» в Каннах, где была признана волейболисткой, демонстрирующей поразительные результаты. В 2014 году получила признание как самая ценная волейболистка в Лиге чемпионов и Чемпионате мира.Про нее даже в 2010 году сняли кинокартину под названием «Екатерина Первая». В октябре 2016-го года блестяще сыграла свой последний матч и ушла из большого волейбола. Теперь Екатерина открыла свою школу и тренирует юных спортсменов.

Любовь Шашкова. Известная выдающаяся волейболистка, которая успешно завоевывала различные титулы на соревнованиях мирового уровня. Принимала участие в Олимпийских Играх в 2008-м году, в Пекине, и хоть и не получила медаль, но занимала лидирующие позиции в общем зачете. Всегда считалась универсальной волейболисткой, хоть и занимала место доигровщицы. В сезоне 2006/2007 стала чемпионкой мира, а в 2010 году повторила свое достижение. В 2016 году заявила о том, что уходит из спорта и завершает карьеру, но в декабре 2017 года вновь выступала в «Динамо» из Краснодара.

**Задание 2.**

***Выберите правильный вариант ответа:***

**Вопрос №1.**

Волейбол - это

А) подвижная игра;

Б) спортивная игра;

В) лично-командный вид спорта

**Вопрос №2.**

Родиной волейбола является:

А) Канада;

Б) Франция;

В) Америка.

**Вопрос №3.**

Основатель волейбола:

А) В. Морган;

Б) Д. Нейсмит;

В) Х. Нильсен.

**Вопрос №4.**

Впервые волейбол был продемонстрирован в:

А)1895 г;

Б)1805 г;

В)1890 г.

**Вопрос №5.**

На площадке играет:

А) 5 человек;

Б) 6 человек;

В) 7 человек.

**Вопрос №6.**

Волейбол был объявлен Олимпийским видом:

А) в 1957 г;

Б) в 1938 г;

В) в 1966 г.

**Вопрос №7.**

На конгрессе в Марселе были утверждены Официальные Международные правила:

А) в 1920 г;

Б) в 1926 г;

В) в 1951 г.

**Вопрос №8.**

Команды призеры Олимпийских игр в 2008г в Пекине (Мужчины):

А) 1место США, 2 место Бразилия, 3 место Россия;

Б) 1 место Россия, 2 место США, 3 место Бразилия;

В) 1место Бразилия, 2 место Россия, 3 место США.

**Вопрос №9.**

Линии, ограничивающие площадку:

А) являются частью площадки;

Б) не входят в размер площадки;

В) в размер площадки входит только лицевая линия.

**Вопрос №10.**

Национальная федерация СССР была образована:

А) в 1920 г;

Б) в 1923 г;

В) в 1930 г.

**Задание 3.**

***Разгадайте кроссворд по теме «Волейбол».***

****

*По горизонтали:*

2. Сильный удар по мячу, после которого он резко летит вниз;

4. В каком городе в 2012 году мужская сборная России по волейболу стала Олимпийскими чемпионами;

6. Атакует с краев сетки;

7. Назовите команду - первых олимпийских чемпионов среди женщин;

9. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

13. Атакующий удар, выполненный на ложном замахе, когда нападающий имитирует разбег на взлёт, выдерживает паузу и бьёт уже по опускающемуся блоку соперника. Эта красивая и сложная комбинация, названная по фамилии японского волейболиста Дзюнго Мориты, чемпиона Олимпийских игр 1972 года, в настоящее время крайне редко применяется в профессиональном волейболе;

14. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется;

15. Какие физические качества наиболее проявляются в игре в волейбол?

16. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется;

19. определяет игру и варианты атаки;

22. основной принимающий.

23. характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи;

24. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

*По вертикали:*

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в;

3. Автором создания игры в волейбол считается:

5. Продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съём. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

6. Самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приеме;

8. Вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьёт, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии;

10. Мощный удар по мячу в верхней точке его траектории;

11. Защитный удар, выполняемый в падении;

12. Заранее разученное согласованное действие игроков команды;

17. Самый высокий волейболист сборной России;

18. Спортивная игра с мячом, схожая по правилам с волейболом, предназначенная для детей школьного возраста;

20. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют;

21. Короткий быстрый пас нападающему в 3-ю зону, который в момент касания мяча связующим уже находится в воздухе с рукой, готовой для нанесения удара.

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема самостоятельной работы.** Правила игры волейбол.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы**

**Контрольная работа №2**

**Обучающийся знакомится с содержанием контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Выберите правильный вариант ответа.*

*Задание 2. Нарисуйте волейбольную площадку и выполните её разметку*

*Задание 3. Прочитайте текст и назовите основные правила игры в гандбол*

**Задание 1.**

***Выберите правильный вариант ответа.***

**Вопрос №1.**

Продолжительность игры в решающей партии:

А) до 15 очков;

Б) до 25 очков;

В) до 15 очков с перевесом в 2 очка.

**Вопрос №2.**

Мяч вводят в игру:

А) передачей;

Б) подачей;

В) нападающим ударом.

**Вопрос №3.**

Мяч при подаче коснулся сетки:

А) не является ошибкой;

Б) команда проигрывает очко;

В) подача выполняется повторно.

**Вопрос №4.**

Игрок коснулся сетки:

А) не является ошибкой;

Б) разрешается для подающей команды;

В) является ошибкой

**Вопрос №5.**

Разрешается ли принимать, отскочивший от сетки:

А) нет;

Б) да;

В) разрешается не более 3-х раз в игре.

**Вопрос №6.**

Размер площадки:

А )20Х10 м;

Б )18Х9 м;

В )16Х8 м.

**Вопрос №7.**

Площадку ограничивают линии:

А) лицевая, центральная;

Б) средняя, трехметровая;

В) боковая, лицевая.

**Вопрос №8.**

Линии, ограничивающие площадку

А) являются частью площадки;

Б) не входят в размер площадки;

В) в размер площадки входит только лицевая линия.

**Вопрос №9.**

Высота сетки зависит от:

А) пола, роста играющих;

Б) возраста играющих;

В) возраста, пола играющих.

**Вопрос №10.**

Продолжительность игры в решающей партии:

А) до 15 очков;

Б) до 25 очков;

В) до 15 очков с перевесом в 2 очка

**Вопрос №11.**

Мяч вводят в игру:

А) передачей;

Б) подачей;

В) нападающим ударом.

**Вопрос №12.**

Игроки совершают переход по площадке:

А) по часовой стрелке;

Б) против часовой стрелки;

В) не переходят.

**Вопрос №13.**

Мяч при подаче коснулся сетки:

А) не является ошибкой;

Б) команда проигрывает очко;

В) подача выполняется повторно.

**Вопрос №14.**

Подающий игрок при подаче наступил на лицевую линию:

А) не является ошибкой;

Б) подача выполняется повторно;

В) является ошибкой

**Вопрос №15.**

Игрокам команды разрешено выполнить при розыгрыше мяча:

А) 4 касания, если одно из них было совершено на блоке;

Б) 3 касания;

В) не более 3-х касаний.

**Задание 2.**

***Нарисуйте волейбольную площадку и выполните её разметку.***

**Задание 3**

**Задание 3.**

***Прочитайте текст и расскажите кратко о правилах игры в волейбол.***

Правила игры в волейбол достаточно просты, к тому же, их не так много, если сравнивать, например, с [баскетболом](http://football-match24.com/pravila-igry-v-basketbol-kratko-i-yasno-po-punktam-osnovnye-momenty-dlya-obucheniya-shkolnikov.html). С этой игрой большинство людей начинает знакомиться в школе на уроках физкультуры. Данный вид спорта был придуман в 1895 году американцем Джорджем Уильямом Морганом, с тех пор игра значительно эволюционировала и несколько раз обновляла свои правила. Волейбол можно считать одним из самых доступных видов спорта, для его игры нужна небольшая площадка, натянутая между двумя стойками сетка и мяч. С каждой стороны играет по 6 человек (в любительских соревнованиях допускается меньше).

Победа достаётся той команде, которая меньшее количество раз позволила мячу приземлиться на своей половине поля. С одной стороны суть игры ясна и понятна, но на самом деле, волейбол имеет ряд нюансов, которые стоит обязательно знать всем участникам игры.

Ниже по пунктам представлено ряд правил, которых будет достаточно для объяснения игры:

* Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 атакующая линия, 3 линия защиты).
* За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
* Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
* Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
* Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.
* Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.
* В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница)
* Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.
* Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия).
* Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё).
* Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся ногой в волейболе играть можно).
* Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно это считается одним касанием.
* После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.
* На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.
* Подача совершается только одной рукой.
* В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей).

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 1.** Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол.

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос**.**

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Основные термины в футболе.
3. Общие требования по техники безопасности на занятиях по футболу.
4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по футболу.
5. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Основные правила игры в футбол.
7. Техника и тактика игры в футбол. Классификация.
8. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении (футбол).
9. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите (футбол).
10. Функции игроков в волейболе (вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения).

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 2.** Обучение технике передвижения футболиста.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передвижения футболиста.

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основным техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу.

Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения:

* основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:
* ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема);
* остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведением мяча (средней и внешней частью подъема);
* обманными движениями “уходом”;
* отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде);
* вбрасыванием мяча из-за боковой (с места).

В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

Безусловно, прогресс в технической подготовке немыслим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием.

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 3.** Совершенствование техники передвижения футболиста.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передвижения футболиста.

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основным техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу.

Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения:

* основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:
* ударами по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема);
* остановками мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведением мяча (средней и внешней частью подъема);
* обманными движениями “уходом”;
* отбором мяча (отбиванием ногой в выпаде);
* вбрасыванием мяча из-за боковой (с места).

В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

Безусловно, прогресс в технической подготовке немыслим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием.

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 4.** Обучение технике удара серединой подъема по неподвижному мячу.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара серединой подъема по неподвижному мячу.

 Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча.

Техника его исполнения такова. Слегка согнутая в колене нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх.

Если же необходимо ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча.

Прием контрольного норматива № 2. Бег на 3000м (мин,с). (Юноши). Бег на 2000м (мин,с). (Девушки).

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 5,6.** Совершенствование техники удара серединой подъема по неподвижному мячу.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара серединой подъема по неподвижному мячу.

 Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Удар выполняется с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча.

Техника его исполнения такова. Слегка согнутая в колене нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а противоположная рука выбрасывается вперед - вверх.

Если же необходимо ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу надо поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом следует немного не дойти до мяча.

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 7.** Обучение технике ведения мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать совершенствование техники ведения мяча.

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу.

Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами — толчками.

Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на поле. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч не следует далеко отпускать, так как соперник получит благоприятную возможность для отбора мяча. При атаке соперника справа надо перевести мяч под левую ногу и наоборот так, чтобы туловище владеющего мячом находилось между мячом и соперником.

Главными ошибками при ведении мяча являются следующие: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд постоянно прикован к мячу. И в том, и в другом случае игрок не может эффективно использовать дриблинг.

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 8,9.** Совершенствование техники ведения мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать совершенствование техники ведения мяча.

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу.

Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами — толчками.

Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на поле. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч не следует далеко отпускать, так как соперник получит благоприятную возможность для отбора мяча. При атаке соперника справа надо перевести мяч под левую ногу и наоборот так, чтобы туловище владеющего мячом находилось между мячом и соперником.

Главными ошибками при ведении мяча являются следующие: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд постоянно прикован к мячу. И в том, и в другом случае игрок не может эффективно использовать дриблинг.

Прием контрольного упражнения № 5. Ведение мяча по прямой на время(30м.). Прием контрольного упражнения № 6. Ведение мяча с обводкой фишек(30м.).

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 10.** Обучение технике жонглирования мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику жонглирования мяча.

Набивание мяча - это основа основ. Секрет большинства техничных игроков, заключается в том, что они с самого юного возраста набивают мяч.

1. Стандартное подбитие мяча с поочередной сменой ног;

2. Набивание одной ногой при этом нога не опускается на землю;

3. Набивание мяча одной ногой с опусканием ноги на землю перед каждым подбитием;

4. Жонглирование на скорость при этом сила касаний и высота подбивания должны быть минимальные, мяч подлетает максимум на 10 см.;

5. Высокое жонглирования мяча. Высота подбивания мяча не ниже уровня глаз и выше;

6. Чередование высокого подбития со средним на уровне колена. Первое высокое, второе низкое и т.д.;

7. Жонглирование с разворотом;

8. Жонглирование одной ногой на скорости по прямой;

9. Жонглирование на скорости с изменением направлений;

10. Жонглирование в ограниченном пространстве.

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 11,12.** Совершенствование техники жонглирования мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику жонглирования мяча.

Набивание мяча - это основа основ. Секрет большинства техничных игроков, заключается в том, что они с самого юного возраста набивают мяч.

1. Стандартное подбитие мяча с поочередной сменой ног;

2. Набивание одной ногой при этом нога не опускается на землю;

3. Набивание мяча одной ногой с опусканием ноги на землю перед каждым подбитием;

4. Жонглирование на скорость при этом сила касаний и высота подбивания должны быть минимальные, мяч подлетает максимум на 10 см.;

5. Высокое жонглирования мяча. Высота подбивания мяча не ниже уровня глаз и выше;

6. Чередование высокого подбития со средним на уровне колена. Первое высокое, второе низкое и т.д.;

7. Жонглирование с разворотом;

8. Жонглирование одной ногой на скорости по прямой;

9. Жонглирование на скорости с изменением направлений;

10. Жонглирование в ограниченном пространстве.

Прием контрольного упражнения № 2. Жонглирование мяча (количество).

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 13,14.** Обучение технике остановки катящегося мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике остановки катящегося мяча.

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги угол.

Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

Прием контрольного норматива № 1. Бег на 30м (с); Или бег на 60м (с); Или бег на 100м (с).

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 15,16.** Совершенствование техники остановки катящегося мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике остановки катящегося мяча.

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу, останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги угол.

Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

Прием контрольного норматива № 6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол

**Тема самостоятельной работы.** История возникновения игры футбол.

**Форма контроля самостоятельной работы.** Контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

**Контрольная работа №1**

**Обучающийся знакомится с содержанием контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Выберите правильный вариант ответа.*

*Задание 2. Разгадайте кроссворд по теме «Футбол».*

*Задание 3. Заполнить таблицу «История возникновения футбола».*

**Задание 1.**

***Выберите правильный вариант ответа.***

1. Родиной современного футбола является?

А) Италия;

Б) Англия;

В) Бразилия;

Г) Уругвай.

2. Год основания ФИФА?

А) 1900 г;

Б) 1902 г;

В) 1904 г;

Г) 1908 г.

3. Когда прошел первый Кубок Мира по футболу?

А) 1922 г;

Б) 1930 г;

В) 1938 г;

Г) 1950 г.

4. Первый Чемпионом Мира по футболу стала сборная?

А) Франция;

Б) Англия;

В) Уругвай;

Г) Аргентина.

5. В каком году сборная Англии выиграла свой первый и по единственный Чемпионат Мира?

А) 1966 г;

Б) 1974 г;

В) 1982 г;

Г) 1998 г.

6. Кто является победителем Первого Кубка Европы?

А) Венгрия;

Б) ФРГ;

В) СССР;

Г) ГДР.

7. Кого по праву считаю лучшим вратарем XX века?

А) Гордон Бэнкс;

Б) Питер Шмейхель;

В) Лев Яшин;

Г) Клаудио Таффарел.

8. В каком году легендарный советский вратарь Лев Яшин получил приз лучшему игроку Европы "Золотой мяч"?

А) 1963;

Б) 1965;

В) 1966;

Г) 1968

9. Кого прозвали "Королем футбола" и лучшим футболистом XX века?

А) Герд Мюллер;

Б) Пеле;

В) Диего Марадона;

Г) Йохан Кройф.

10. В каком году сборная СССР выиграла Кубок Европы?

А) 1984 г;

Б) 1960 г;

В) 1988 г;

Г) 1964 г.

11. В каком году сборная СССР впервые стала Олимпийским Чемпионом?

А) 1956 г;

Б) 1988 г;

В) 1968 г;

Г) 1992 г.

12. Какую команду сборная СССР победила в финале Олимпийских Игр 1988 г. в Сеуле?

А) ФРГ;

Б) Италия;

В) Бразилия;

Г) Австралия.

13. С какой периодичностью проводится Чемпионат Мира и Чемпионат Европы по футболу?

А) раз в 2 года;

Б) раз в 3 года;

В) раз в 4 года;

Г) раз в 5 лет.

14. В этой стране в 1998 году проходил Чемпионат Мира, и хозяйка турнира выиграла его. Что за страна?

А) Испания;

Б) Германия;

В) Аргентина;

Г) Франция.

15. Назовите прославленного советского тренера вошедшего в десятку лучших тренеров XX века.

А) Валентин Иванов;

Б) Анатолий Бышовец;

В) Валерий Лобановский;

Г) Павел Садырин

**Задание 2.**

***Разгадайте кроссворд по теме «Футбол».***



*По горизонтали:*

1. Страна, победившая в I Чемпионате мира в 1930.

4. Кто занял второе место в чм в 2010?

5. Соревнование команд за чемпионство среди страны.

6. Мяч, забитый футболистом в свои ворота.

7. Атакующий игрок, находящийся ближе всех к воротам противника.

9. Период, специально отведенный для покупки и продажи игроков.

11. В футболе специально назначаемый удар по воротам, защищаемым только вратарём, с расстояния 11 метров от линии ворот.

13. Игрок, защищающий ворота.

15. Чемпион России среди женщин по футболу сезона 2012/13.

16. Непрямой штрафной удар.

18. Фамилия известного певца и музыканта, который в молодости был вратарем мадридского «Реала».

21. Свободный, штрафоной, угловой.

22. Главный в связке футболистов.

23. За какую сборную выступал Роберто Карлос (в именительном падеже).

24. Фильм рассказывает о неистовой войне между футбольными фанатами страна: Великобритания, США.

*По вертикали*

2. Желтая карточка.

3. Прекрасная техника и поле зрение.

8. Лучший молодой игрок чемпионата мира 2006 года.

10. Прерывание паса соперник.

12. Корень, чаще всего встречающийся в названиях команд жфл спб.

14. Движение в предполагаемую зону паса.

17. Движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника.

19. Активный крайний защитник.

20. Страна, действующий чемпион мира с 2010 года.

22. Фамилия действующего тренера мужской сборной России.

**Задание 3.**

***Заполнить таблицу «История возникновения футбола».***

|  |  |
| --- | --- |
| Год | Победа России |
| 28 июня 1994 года | На чемпионате мира в США, под руководством Павла Садырина была разгромлена сборная Камеруна со счетом 6:1 |
| 16 августа 1995 года |  |
|  | В товарищеском матче, когда главным тренером был Гус Хиддинк, сборная России обыграла сборную Казахстана со счетом 6:0 |
| 8 сентября 2015 года |  |
|  |  |

**Модуль 3.** Спортивные игры. Футбол

**Тема самостоятельной работы.** Правила игры футбол.

**Форма контроля самостоятельной работы.** Контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

**Контрольная работа №2**

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Выберите правильный вариант ответа.*

*Задание 2. Прочитайте текст и назовите особенности красной и желтой карточках в футболе.*

*Задание 3. Заполните таблицу «Основные термины в футболе»*

**Задание 1.**

***Выберите правильный вариант ответа.***

1. Какой формы футбольный мяч?

А) круглый;

Б) квадратный;

В) овальный.

2. Какая страна придумала правила по футболу?

А) ЮАР;

Б) Бразилия;

В) Англия.

3. Какое количество игроков одной команды на поле?

А) 22;

Б) 24;

В) 11.

4. Какова ширина ворот?

А) 7м37см;

Б) 7м13см;

В) 7м32см.

5. Какой судья добавляет время?

А) резервный;

Б) боковой;

В) главный.

6. В каком случае назначается пенальти?

А) за игру рукой в центре поля;

Б) за опасную игру до штрафной площади;

В) за игру рукой в штрафной площади.

7. Какова длительность одного тайма без добавочного времени?

А) 40 мин;

Б) 45 мин;

В) 50 мин.

8. Сколько бывает шипов на бутсах?

А) от 6 и больше;

Б) от 11 и больше;

В) от 13 и больше.

9. Что выбирается при помощи жеребьёвки, которая проводится перед началом игры?

А) мяч;

Б) сторона поля;

В) капитан.

10. Какой размер имеет футбольный мяч?

А) 4;

Б) 5;

В) 6.

11. Каков радиус круга в центре поля?

А) 9м15см;

Б) 9м;

В) 9м30см.

12. Какова высота ворот?

А) 2м22см;

Б) 2м33см;

В) 2м44см.

**Задание 2.**

***Прочитайте текст и расскажите о особенностях красной и желтой карточках в футболе.***

В футбольных правилах основным из судейских атрибутов являются карточки желтые и красные. Если копаться в истории футбола, то такой атрибут как карточки появился не сразу, но современный футбол уже немыслим без данных составляющих. Карточки в футболе, по своей сути знаки, которые показывает судья футболистам на матче за нарушение правил игры, либо неспортивное поведение.

За что дается желтая карточка? Желтая карточка означает нарушение и дается футболистам в следующих случаях:

За умышленное затягивание игрового времени.

За вход или выход в игру без разрешения судьи.

За грубую игру на поле.

За симуляцию.

За разговоры и споры с арбитром матча.

За игру рукой, которую судья посчитал умышленной.

За удар до свистка при исполнении штрафных ударов или за удар по мячу после свистка в случае остановки игры.

За демонстрацию голого торса во время празднования гола.

Если игрок в течении матча получает две желтые карточки, то его удаляют с поля без возможности продолжить дальнейшую игру. А также этот футболист не сможет сыграть в следующем матче за команду из-за дисквалификации. В большинстве турнирах и чемпионатах также есть дополнительные правила на количество полученных желтых карточек на протяжении нескольких матчей. Например, если игрок в течении нескольких игр получил 4 “горчичника” (желтые карточки), то он пропускает следующую игру.

За что дается красная карточка? В футболе красная карточка означает знак удаления и показывается судьей футболисту за особо грубое нарушение на поле или очень неспортивное поведение. Футболист, который получил красную карточку не имеет право продолжить игру и обязан покинуть поле. Его также нельзя заменить и поэтому команда остается в меньшинстве. Красная карточка в футболе показывается: За очень грубую игру (подкаты сзади, оскорбление соперника, умышленный удар соперника). За “фол последней надежды”. Также красная карточка показывается после того как игрок получил вторую желтую карточку за матч, и также получает дисквалификацию на следующий матч.

***Задание 3.***

***Заполните таблицу «Основные термины в футболе»***

|  |  |
| --- | --- |
| Английский язык | Русский язык |
| Арбитр | Судья |
| Аут |  |
| Голкипер |  |
| Дриблинг |  |
| Офсайд |  |
| Пенальти |  |
| Хет-трик |  |
| Форвард |  |

**Модуль 4.** Спортивные игры. Гандбол. Правила игры в гандбол.

**Тема 1.** Гандбол. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма текущего контроля успеваемости:** устный опрос.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для устного опроса.

1. Гандбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Общие требования по технике безопасности на занятиях по гандболу.
3. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по гандболу.
4. Гигиенические требования к инвентарю, к оборудованию, к одежде обучающегося.
5. Гандбол как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Основные правила игры в гандбол.
7. Техника и тактика игры в гандбол. Классификация.
8. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении(гандбол)
9. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите (гандбол)
10. Функции игроков в гандболе.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 2.** Обучение технике ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча в гандболе является средством передвижения игрока с мячом. Ведение бывает одноударное и многоударное. Умение игроков сочетать ведение мяча с другими техническими приемами игры позволяет решать сложные задачи, возникающие в быстро меняющейся обстановке во время игры.

Обучение ведению мяча целесообразно начинать тогда, когда занимающиеся овладели основными способами перемещения, остановками и поворотами.

Стойка игрока, выполняющего ведение мяча, — нога разноименная ведущей руке впереди. Ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, предплечье параллельно полу. Ведение мяча осуществляется за счет разгибания руки в локтевом и сгибания в лучезапястном суставах. При этом пальцы расставлены и не напряжены, располагаются на мяче сверху. За счет активного разгибания руки в локтевом суставе и сгибания в лучезапястном происходит толчок мяча сверху вниз. При отскоке мяча от пола игрок встречается пальцами, происходит плавное разгибание (уступающее движение) в лучезапястном и сгибание в локтевом суставах.

Прием контрольного норматива № 1. Бег на 30м (с); Или бег на 60м (с); Или бег на 100м (с).

**Модуль 4.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 3.** Совершенствование техники ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

**Форма текущего контроля успеваемости** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать технику ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча в гандболе является средством передвижения игрока с мячом. Ведение бывает одноударное и многоударное. Умение игроков сочетать ведение мяча с другими техническими приемами игры позволяет решать сложные задачи, возникающие в быстро меняющейся обстановке во время игры.

Обучение ведению мяча целесообразно начинать тогда, когда занимающиеся овладели основными способами перемещения, остановками и поворотами.

Стойка игрока, выполняющего ведение мяча, — нога разноименная ведущей руке впереди. Ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, предплечье параллельно полу. Ведение мяча осуществляется за счет разгибания руки в локтевом и сгибания в лучезапястном суставах. При этом пальцы расставлены и не напряжены, располагаются на мяче сверху. За счет активного разгибания руки в локтевом суставе и сгибания в лучезапястном происходит толчок мяча сверху вниз. При отскоке мяча от пола игрок встречается пальцами, происходит плавное разгибание (уступающее движение) в лучезапястном и сгибание в локтевом суставах.

Прием контрольного упражнения № 2. Ведение мяча по прямой на время (30м.).

Прием контрольного упражнения № 4. Ведение мяча по прямой с обводкой фишек на время(30м.).

**Модуль 4.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 4.** Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Техника передачи мяча одной рукой от плеча.

Наиболее распространенными являются: передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой из-за спины; передача одной рукой над плечом; передача мяча за головой; передача мяча одной рукой снизу.

Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, игрок перекладывает мяч в правую или левую руку, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы.

При передаче мяча кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед-вниз, левая рука отводится назад, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела.

Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья.

Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью внутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера.

Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу, левая \*впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр тяжести переносится на левую ногу.

Прием контрольного норматива № 2. Бег на 3000м (мин,с). (Юноши). Бег на 2000м (мин,с). (Девушки).

Прием контрольного норматива № 6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

**Модуль 4.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 5.** Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Техника передачи мяча одной рукой от плеча.

Наиболее распространенными являются: передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой из-за спины; передача одной рукой над плечом; передача мяча за головой; передача мяча одной рукой снизу.

Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, игрок перекладывает мяч в правую или левую руку, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы.

При передаче мяча кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед-вниз, левая рука отводится назад, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела.

Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья.

Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью внутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера.

Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу, левая \*впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр тяжести переносится на левую ногу.

Прием контрольного упражнения № 3. Передача мяча в парах от плеча за 30сек.(дистанция9м.).

**Модуль 4.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема самостоятельной работы** История возникновения игры гандбол. Правила игры гандбол.

**Форма контроля самостоятельной работы** контрольная работа.

**Оценочные материалы контроля самостоятельной работы.**

**Контрольная работа №1**

**Обучающийся знакомится с содержанием контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Выберите правильный вариант ответа.*

*Задание 2. Заполните таблицу «Известные российские гандболисты».*

*Задание 3. Прочитайте текст и ответьте на вопросы:*

*1. Определение, понятие игры гандбол*

*2. Этапы развития игры гандбол*

*3. Назовите имена лучших гандболистов в России*

**Задание 1.**

***Выберите правильный вариант ответа.***

1. Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать:

А) 1898 год;

Б) 1889 год;

В) 1908 год.

2. Кто первым ввел в уроки физической культуры игру с мячом:

А) датчанин Ордруп Хольгер;

Б) норвежец Ордруп Хольгер;

В) голандец Ордруп Хольгер.

3. Где и в какой по счету Олимпиаде дебютировал гандбол?

А) Берлин, X Олимпиада;

Б) Берлин, XI Олимпиада;

В) Лондон, XI Олимпиада.

4. В каком году была создана новая международная федерация гандбола?

А) 1946;

Б) 1964;

В) 1949;

Г) 1998.

5. Спортивная игра гандбол зародилась в?

А) Англии;

Б) Америке;

В) Дании.

6.Где впервые мужская и женская команда СССР стали победителями на Олимпийских играх по гандболу?

А) в 1946 г в Пекине;

Б) в 1976 г в Монреале;

В) в 1877 г в Москве.

7. В каком году гандбол стал Олимпийским видом спорта?

А) в 1980г;

Б) в1982 г;

В) в 1972 г.

8. Место проведения Зимних Олимпийских игр 2010 года.

А) Шамони (Франция);

Б) Миллехамер (Норвегия);

В) Ванкувер (Канада).

9. Сколько стран входит в настоящее время в состав Международной федерации гандбола?

А) 49;

Б) 58;

В) 82.

10. Сколько человек играет на поле?

А) 8;

Б) 7;

В) 10.

***Задание 2.***

***Заполните таблицу «Известные российские гандболисты».***

|  |  |
| --- | --- |
| Андре́й  Анато́льевич Аки́шин. | Советский и российский гандболист, центральный защитник. Известен по выступлениям за астраханский гандбольный клуб «Динамо» в конце 1980-х — начале 1990-х годов. Чемпион СССР по гандболу, двукратный серебряный призёр высшей лиги СССР, мастер спорта. Также известен как тренер и спортивный функционер. |
| Алексей  Николаевич Каманин. |  |
|  | Российский гандболист, капитан гандбольного клуба «Динамо-Виктор» (Ставрополь). |
| Виталий  Владимирович Иванов. |  |
|  | Российский гандболист, линецный московского «Спартака» и сборной России. Мастер спорта России (2012). |
| Игорь  Викторович Лавров. |  |
| Павел  Евгеньевич Башкин. |  |
| Юлия  Александровна Маркович. |  |

***Задание 3.   
Прочитайте текст и ответьте на вопросы:***

*1. Определение, понятие игры гандбол.*

*2. Этапы развития игры гандбол.*

*3. Назовите имена лучших гандболистов в России.*

Гандбол (дат håndbold, англ handball от hand — рука и ball — мяч) — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют руками. Цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота (3 м × 2 м) соперника. Состоит из двух таймов по 30 минут, а перерыв 15 (между таймами).

Гандбол, в нынешнем его виде, придумали датские футболисты на рубеже Х1Х и ХХ веков - в качестве замены футбола, для игры в зимнее время.

В гандбол играют руками, а каждая команда состоит всего лишь из 6 игроков и вратаря. Корни гандбола уходят в глубокую древность: упоминания о "прародителях" этого вида спорта - старинных играх с мячом руками - находим еще в "Одиссее" Гомера и в трудах древнеримского врача К. Галенуса.

В средние века аналогичным играм посвятил свои стихи Вальтер фон дер Фогельвайде. Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием "гандбол" (ручной мяч), принято считать 1898 г, когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсен ввел в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную "хаандболд" ("хаанд" - рука и "болд" - мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота. Возникновение игры в гандбол имеет богатое историческое прошлое. Еще в древности существовали игры с мячом, в которых присутствовали элементы современного гандбола. В 1892 году в Чехословакии была изобретена игра с мячом, которую назвали "Чешска хазена".

В 1898 году преподаватель женской гимназии Хольгер Нильсен в датском городе Ордрум ввел на своих уроках игру под названием "Хаандбольд", в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и, стремясь забросить его в ворота.

Когда Нильсен из двух игр - футбола и баскетбола составил новую игру для женщин, никто не предполагал, что эта игра 7х7 найдет такое распространение в мире. Создание игры с составом из 11 человек относится к 1917- 1919 гг. Обе разновидности игры долгое время существовали вместе, и соревнования проводились посезонно: летом на футбольном поле играли в гандбол 11х11, а зимой в зале - 7х7.

Исследования, проведенные в последние годы, дают основание отнести дату зарождения гандбола к более раннему периоду.

В 1890 г в Чехии получает распространение народный вариант игры с мячом, названный "хазена" (бросать, кидать).

Игра сводилась к нерегламентированному перебрасыванию и ловле мяча в смешанных группах без единоборства.

В 1917 г берлинец Макс Хейзер из двух игр составил новую игру для женщин под названием "ручной мяч". Никто не представлял себе, что эта игра найдет такое распространение во всем мире.

В 1918 г на международной спортивной карте четко обозначилось два противоборствующих течения игры: чешская хазена (на востоке) и немецкий гандбол (на севере и западе).

Уже в 1920 г в Берлине состоялись первые игры на Кубок и первенство Германии по ручному мячу. А в 1923 г ввели новые правила соревнований. Уменьшение размеров мяча, введение правила "трех секунд" и "трех шагов" значительно содействовало повышению техники игры.

В 1925 г состоялась первая международная встреча Германии с командой Австрии Германия проиграла со счетом 5:6.

Признание гандбола международным видом спорта в 1926 г дало толчок к развитию игры в ряде стран. Появились клубы, культивирующие гандбол в Люксембурге и Швейцарии, Испании и других странах. С тех пор гандбол признан равноправным среди других видов спорта.

В 1928 г в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), действовавшая до 1944 г. В ее актив входило 11 стран, активно развивавших гандбол. В 1936 г гандбол был впервые включен в олимпийскую программу ХI Олимпиады в Берлине Олимпийским победителем стала команда Германии. Во время проведения Олимпийских игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу 7х7 и 11х11. Чемпионаты должны были состояться с участием сначала только мужских команд. В 1938 г в Германии первенство мира выиграли немецкие спортсмены.

Новый подъем в развитии гандбола начался с создания в 1946 г новой международной федерации гандбола – ИГФ. ИГФ утвердила программу действий, направленную на возрождение мирового гандбола, наметила проведение чемпионатов мира по гандболу 11х11 с участием мужских и женских команд. В 1949 г в Будапеште на женском чемпионате мира сильнейшей оказалась команда Венгрии. В дальнейшем первенства мира проводились раз в четыре года.

Всего было проведено 7 мужских и 3 женских чемпионатов по гандболу 11х11. В 1966 г состоялся VII, последний чемпионат мира по гандболу 11х11, прекративший свое существование в ранге международной игры, тем самым, дав возможность развиваться гандболу 7х7. В 1954 г в Швеции состоялся чемпионат мира по гандболу 7х7 мужских команд. Победу одержали шведы, а женщины провели первый чемпионат по гандболу 7х7 в 1957 г в Югославии. Первое место у команды ЧССР.

Гандбол 7х7 был возвращен в олимпийскую программу лишь в 1972 г на ХХ Олимпийские игры в Мюнхене. Соревнования проводились в закрытом помещении, участвовали мужские команды. Победили гандболисты Югославии. Женский гандбол впервые был включен в программу ХХI Олимпийских игр в 1976 г в Монреале.

Блестящее выступление женской команды в Монреале, закрепленное завоеванием золотых медалей на Олимпиаде в Москве, окончательно укрепило позиции нашей советской школы игры на международной арене.

Соединенные Штаты до сих пор не выиграли ни одной олимпийской медали. Бывший чемпион мира Венгрия считается сильнейшей командой. За ней следует Дания с агрессивной Аньей Андерсен и Китай. Самый большой урожай медалей собрали чемпион мира команда Франции (группа Б) и команда Хорватии (группа А). На ХХVI Олимпиаде в Атланте-96 Хорватия впервые в истории Олимпийских игр выступила под своим флагом и завоевала олимпийские медали. Олимпийские медали и у женской команды Дании.

В Олимпийских играх 1984 года, которые проходили в США, команды СССР не участвовали по политическим причинам, а в 1992 году, когда Россия стала самостоятельным государством, и мужская и женская команды выступали объединенными силами под эгидой СНГ (союз независимых государств).

Международная федерация гандбола (МГФ) основана в 1946 и объединяет 147 национальных федераций (2002). В программе Олимпийский игр с 1936 мужские команды в составе 11 человек, с 1972 —в составе 7 человек. С 1976 на Олимпийских играх соревнуются и женские команды. В олимпийском турнире участвуют 12 мужских и 12 женских команд, состав их определяется по итогам предыдущих Олимпийских игр и отборочных соревнований. Первоначально турнир проводится по круговой системе в двух подгруппах по 6 команд в каждой, затем — игры между командами, занявшими первые, вторые и последующие места. В соответствии с правилами МГФ олимпийские турниры проводятся в спортивных залах.

Дисциплины:

- командное первенство мужчины;

- командное первенство женщины

С момента включения гандбола в программу Олимпийских игр его популярность в мире резко возросла. Большие перемены приносят изменения в правила игры, которые устанавливает Международная Федерация. Наконец-то в Атланте введен перерыв в игре. После первого получаса команды остановятся на минутный перерыв, тогда как раньше они просто менялись воротами. Игроки забрасывают мяч, который чуть меньше футбольного, в ворота высотой 198 см и шириной 3 метра. В женском гандболе мяч немного меньше.

В настоящее время гандбол заслуженно именуется атлетической игрой, одинаково популярной у мужчин и женщин.

*Гандбол в России*

Возникновение российского гандбола относится к началу XX столетия. Впервые этот вид спорта в Российской империи появился в Харькове в 1909 году. Родоначальником российского гандбола явилась чешская игра «хазена», культивировавшая в обществе «Сокол» как гимнастическая игра. Решающая заслуга в развитии гандбола в России принадлежит доктору Э. Ф. Малы, который к 1914 году завершил работу по созданию высокоподвижной и эффективной игры с мячом и разработал первые в нашей стране официальные правила гандбола. По этим правилам игра велась командой из 7 игроков на площадке 45×25 м, разделённой на три зоны: защиты, центрального поля и нападения. Площадь вратаря ограничивалась линией бросков по воротам с 4 м, составляя прямоугольник 4×8 м. Броски мяча выполнялись в ворота шириной 200 и высотой 225 см. Игра длилась два тайма по 30 минут. Основные элементы русского гандбола вошли важнейшей составной частью в международные правила игры, разработанные спустя 20 лет после издания правил Э. Малы. Русский гандбол явился первым в мире законченным вариантом игры спортивной направленности.

Первая официальная игра российских гандбольных команд состоялась в 1910 году в Харькове, а в 1918 году там же была организована «гандбольная лига». Первые достоверные сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР относятся к 1922 году (тогда играли в гандбол 11×11). Первые встречи проходили в Москве на опытно-показательных площадках Всевобуча. Инициатором стал М. С. Козлов — основатель кафедры спортивных игр ГЦОЛИФКа. Игру с 11-ю игроками называли «ручной мяч». В основном она распространялась в РСФСР, а игру с 7 игроками называли гандболом. В 1928 году гандбол был включён в программу I Всесоюзной спартакиады, однако его дебют был признан неудачным и интерес к игре снизился.

Активное возрождение игры началось в 1946 году. В 1948 году утверждаются новые правила игры, которые закрепили за гандболом название «ручной мяч 7×7». Федерация ручного мяча СССР была названа тоже с соблюдением русского названия. С тех пор и возникло несоответствие терминов: гандболисты играют в ручной мяч. Первые всесоюзные соревнования сборных мужских и женских команд городов СССР по ручному мячу 11×11 состоялись в Риге в 1955 году. Среди женщин победительницами стали киевские студентки, среди мужчин — рижане.

В период с 1956 по 1961 год было проведено шесть чемпионатов СССР по ручному мячу 11×11, сыгравших определённую роль в развитии игры. Тогда стало очевидным, что игра теряет свои позиции в стране и за рубежом, и федерация приняла решение о прекращении проведения первенств СССР по ручному мячу 11×11. С 1962 года проводятся первенства СССР только по гандболу 7×7. На международную арену мужская сборная СССР по гандболу вышла в 1960 году, женская — в 1962 году. Первый успех пришёлся на европейские кубки. Женская команда «Труд» из Москвы под руководством главного тренера Лазаря Гуревича выиграла в 1964 году в финале Кубка Европейских чемпионов у датского «Копенгагена». Первые большие успехи пришли к сборной спустя полтора десятка лет.

Женская сборная СССР стала победительницей на чемпионатах мира 1982 года (Венгрия), 1986 года (Нидерланды), 1990 года (Республика Корея). Олимпийские чемпионы на XXI (Монреаль, 1976) и XXII (Москва, 1980) Олимпиадах, серебряные награды на XXIV (1988) ОИ.

Российская — чемпион мира 2001 (Италия), 2005 (Россия, Санкт-Петербург), 2007 года (Нидерланды) и 2009 года (Китай).

Олимпийские чемпионы XXXI (Рио, 2016) Олимпиады; серебряные награды на XXV (1992) ОИ.

Путь к признанию мужского гандбола был сложнее. Советская сборная завоёвывала серебряные награды на чемпионатах мира 1978 и 1990 годов и на XXII (Москва, 1980) Олимпийских играх. Становилась обладательницей золотых медалей на чемпионатах мира 1982 и 1992 годов. Выигрывала титул чемпиона XXI (Монреаль, 1976), XXIV (Сеул, 1988), XXV (Барселона, 1992) Олимпиад. В Олимпийских играх 1984 года советские команды не принимали участие, а в 1992 году выступали объединённой командой СНГ. Российская сборная выигрывала чемпионаты мира 1993 и 1997 годов, а также побеждала на XXVII Олимпиаде (Сидней, 2000). Сейчас общепризнанными российскими «столицами» гандбола являются: Краснодар, Волгоград, Астрахань, Ростов-на Дону, Челябинск, Подмосковье, Тольятти, Санкт-Петербург.

*Известные гандболисты в России*

Андрей Лавров родился в 1962 году 26 марта. Этот человек является, как советским, так и российским спортсменом гандболистом. Андрей единственный гандболист-мужчина, которому удалось принять участие в 5 Олимпийских играх. Начиная с 2005 года, Андрей Лавров занимает пост представителя Совета Федерации Федерального Собрания РФ. В 2011 году Андрея Лаврова назначили вице-президентом Союза гандболистов России.

Егор Евдокимов родился в 1982 году 9 марта. Егор является мастером спорта международного класса по дисциплине гандбол. В 2001 году Евдокимов стал чемпионом Европы среди юношей, и в этом же году чемпионом мира среди молодёжи. В 2006 году Егор завоевал кубок Европы. В 2005-2009 годах был чемпионом России. Также в 2008 году Евдокимов участвовал на Олимпийских играх, которые проходили в Пекине.

Мария Сидорова родилась в России в 1979 году 21 ноября. Сидорова является прекрасной спортсменкой гандболисткой, играющей за национальную сборную своей страны. Мария завоевала серебряную медаль на Олимпийских играх в 2008 году. Среди юниорок в 1997 году стала бронзовой победительницей. Среди молодёжи в 1998 году на чемпионате Европы завоевала бронзовую медаль. Также Мария Сидорова добилась: Чемпионства мира среди студентов в 2002 году; В 2005 и в 2007 годах чемпионства мира; Чемпионства России в 2002, 2006 и в 2008; Кубка Европы в 2002 году; Кубка России в 2006 и в 2007 годах.

Константин Игропуло родился в 1985 году 14 апреля. Этот человек является отличным российским спортсменом, мастером спорта международного класса по гандболу. Константин 4 раза становился чемпионом России, 1 раз чемпионом Греции (2004 год), 1 раз чемпионом Испании (2011 год), 1 раз Чемпионом Европы (2004 год). Также Игропуло завоевал бронзу на чемпионате мира и выиграл Лигу чемпионов в 2011 году.

Олег Грамс родился в 1984 году 20 февраля. Мастер спорта международного класса по гандболу. Сегодня является вратарём команды “Чеховские медведи”. Очень перспективный российский спортсмен.

Алексей Каманин родился в 1978 году 6 июня. Является хорошим российским гандболистом. Имеет ряд спортивных достижений: на чемпионате Европы в 2004 году взял 5 место; на чемпионате мира в 2003 году также занял 5 место; становился чемпионом России на протяжении периода с 2000 по 2008 года; является участником Олимпийских игр в 2008 году.

**Контрольная работа №2**

**Обучающийся знакомится с содержанием контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Выберите правильный вариант ответа.*

*Задание 2. Прочитайте текст и назовите 5 основных правил игры гандбол. .*

*Задание 3. Заполните таблицу «Классификация соревнований по гандболу».*

**Задание 1.**

***Выберите правильный вариант ответа.***

1. Количество игроков в команде (на площадке):

А) 6 игроков;

Б) 7 игроков;

В) 10 игроков.

2. Размеры площадки для игры:

А) 10 Х 20 метров;

Б) 15 Х 30 метров;

В) 20 х 40 метров.

3. Внутренние размеры ворот:

А) ширина 2 м; высота 1 м;

Б) ширина 3м; высота 2м;

В) ширина 4 м; высота 3 м.

4. Количество замен во время игры:

А) 3 замены;

Б) 5 замен;

В) не ограничивается.

5. Масса мяча для команд мальчиков от 8 до 12 лет:

А) 290 - 330 г;

Б) 325 - 375 г;

В) 425 -475 г.

6. Сколько судей в официальных играх гандбол?

А) 1;

Б) 3;

В) 5;

Г) 2.

7. Можно ли контактировать с мячом ногой ниже колена в гандболе?

А) можно;

Б) иногда;

В) нельзя.

8. Что означает карточка красного цвета в гандболе?

А) предупреждение;

Б) дисквалификация;

В) замечание;

Г) ничего.

9. Как переводится с англ. яз. название спортивной игры «гандбол»?

А) быстрый мяч;

Б) летящий мяч;

В) ручной мяч;

Г) лучший мяч.

10. Сколько шагов с мячом в руках можно делать в гандболе?

А) не более 1;

Б) не более 3;

В) не менее 2;

Г) 0.

**Задание 2.**

***Прочитайте текст и назовите 5 основных правил игры гандбол.***

Правила игры в гандбол одинаковы для мужчин и женщин, вот основные из них: Сколько таймов в гандболе? Два тайма.

Гандбольная команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков.

Время игры в гандболе. Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом. Матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут. После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время (овертайм) — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом. Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут смело касаться мяча любой частью тела, кроме ног.

Прежде чем осуществить передачу необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более 3 метров. Прежде чем сделать пас или бросить мяч в ворота противника, каждый игрок вправе держать его у себя только в течение трех секунд. В то же время с мячом в руках можно сделать не более 3 шагов, затем придется перебросить его кому-нибудь другому. В ходе игры тренеры обеих команд, вправе взять по одному тайм-ауту длительностью в 1 минуту.

Судья может остановить время и объявить тайм-аут в нескольких случаях:

Дисквалификация и фиксирование удаления из игры на 2 минуты.

Назначение семиметрового броска.

Нарушение правил замены или вывод на площадку лишнего игрока.

Если судьям надо посоветоваться.

Замена игроков может проводиться неограниченное количество раз. Заменяющий член команды может выйти на поле только после того, как заменяемый гандболист его покинет. В случае нарушений игроки получают предупреждения, за повторные нарушения удаляются с поля на две минуты (могут быть полностью дисквалифицированы). Кроме этого могут быть назначены семиметровые или свободные броски. Семиметровый бросок осуществляется с расстояния семи метров от ворот, при выполнении броска соперники не вправе каким-либо образом мешать игроку. Если перевод мяча из защитной зоны в зону нападения затягивается, тогда это называется пассивной игрой. Команда штрафуется свободным броском с места, где находился мяч во время приостановки игры. В гандболе применяют одноударное (удар мяча об пол через каждые 3 шага) и многоударное ведение. Кроме этого правила гандбола позволяют: Использовать руки для блокировки и овладения мячом. Использовать открытые ладони для сбивания мяча с рук соперника. Заслонять телом соперника.

Для препятствования действиям соперника касаться его руками с передней стороны. Запрещают:

Вырывать мяч из рук противника.

Осуществлять блокировку или отталкивание соперника ногами и руками.

Осуществлять какое-либо физическое воздействие на соперника, которое может подвергать его опасности.

**Задание 3.**

***Заполните таблицу «Классификация соревнований по гандболу».***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Самые престижные международные соревнования по гандболу |
| Чемпионат мира |  |
|  | Проводятся один раз в четыре года |

**Критерии оценивания, применяемые при текущем контроле успеваемости, в том числе при контроле самостоятельной работы обучающихся.**

|  |  |
| --- | --- |
| Форма контроля | Критерии оценивания |
| **устный опрос** | 5 баллов - оценивается ответ, который показывает прочные знания основных вопросов изучаемого материала, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. |
| 4 балла - оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных вопросов изучаемого материла, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе. |
| 3 балла - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании изучаемого материала, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа. |
| 2 балла - оценивается ответ, обнаруживающий незнание изучаемого материла, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа. |
| **прием**  **контрольных**  **нормативов** | См. таблицу «Контрольные нормативы» |
| **проверка**  **практических навыков** | 5 баллов - оценивается техника выполнения практических навыков без ошибок, демонстрируя их самостоятельно. |
| 4 балла - оценивается техника выполнения практических навыков, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет. |
| 3 балла - оценивается техника выполнения практических навыков допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем. |
| 2 балла - оценивается техника выполнения практических навыков, если обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику практических навыков или, при выполнении их, допускает грубые ошибки. |
| **выполнение контрольных упражнений** | 5 баллов - оценивается контрольное упражнение, выполненное самостоятельно без ошибок. |
| 4 балла - оценивается контрольное упражнение, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет. |
| 3 балла - оценивается контрольное упражнение, допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем. |
| 2 балла - оценивается контрольное упражнение, если обучающийся не может самостоятельно его продемонстрировать или, при выполнении, допускает грубые ошибки. |
| **Оценивание контрольной работы** | 5 баллов выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с необходимым схематическими изображениями и демонстрациями практических умений, с правильным и свободным владением терминологией; ответы на дополнительные вопросы верные, четкие. |
| 4 балла выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании, в схематических изображениях и демонстрациях практических действий, ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие. |
| 3 балла выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в схематических изображениях и демонстрацией практических умений, ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях. |
| 2 балла выставляется если обучающимся дан правильный ответ на вопрос задачи. Объяснение хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования, без умения схематических изображений и демонстраций практических умений или с большим количеством ошибок, ответы на дополнительные вопросы неправильные или отсутствуют. |

1. **Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета проводится по зачетным билетам: на втором, третьем и четвертом курсе в форме демонстрации практических навыков; на пятом курсе в устной форме и форме демонстрации практических навыков.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга на втором, третьем и четвертом курсе.**

**11-15 баллов.** Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий без ошибок, демонстрируя их самостоятельно, умеет четко и логично объяснить свои действия, выполняет контрольный норматив – не менее 4 баллов.

**7-10 баллов.** Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и/или может исправить при коррекции их преподавателем, выполняет контрольный норматив – не менее 3 баллов.

**0-6 баллов.** Обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику выполнения практических заданий или при выполнении их, допускает грубые ошибки, выполняет контрольный норматив – менее 3 баллов.

**Критерии, применяемые для оценивания обучающихся на промежуточной аттестации для определения зачетного рейтинга** **на пятом курсе.**

**11-15 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий без ошибок, демонстрируя их самостоятельно, умеет четко и логично объяснить свои действия, выполняет контрольный норматив – не менее 4 баллов.

**7-10 баллов.** Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный характер. Обучающийся демонстрирует технику выполнения практических заданий, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и/или может исправить при коррекции их преподавателем, выполняет контрольный норматив – не менее 3 баллов.

**0-6 баллов.** Допускаются нарушения в последовательности изложения вопроса. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами. Обучающийся не может самостоятельно продемонстрировать технику выполнения практических заданий или при выполнении их, допускает грубые ошибки, выполняет контрольный норматив – менее 3 баллов.

**Практические задания (контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для второго курса.**

1. Общие требования по технике безопасности в спортивной игре «Баскетбол».
2. Правила игры в спортивной игре «Баскетбол».
3. Продемонстрировать основные способы передвижения и стойку готовности баскетболиста.
4. Продемонстрировать остановку игрока в баскетболе, обучить технике ловли и передачи мяча в движении.
5. Продемонстрировать технику остановки в баскетболе, обучение технике ловли и передачи мяча в движении.
6. Продемонстрировать технику встречным передачам мяча в движении.
7. Продемонстрировать технику стойке баскетболиста в защите.
8. Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.
9. Составить комплекс ОРУ на скоростные качества.
10. Продемонстрировать технику ведения мяча по прямой.
11. Продемонстрировать технику дистанционных бросков с места.
12. Продемонстрировать технику дальних бросков
13. Составить комплекс ОРУ на силовые качества.
14. Продемонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте.
15. Продемонстрировать технику броска мяча в движении.
16. Продемонстрировать технику броска мяча с места, в движении, ведение мяча.
17. Продемонстрировать технику в ведения мяча, передачи мяча в тройках в движении.
18. Продемонстрировать технику броска в прыжке.
19. Продемонстрировать технику перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.
20. Составить комплекс ОРУ на скоростно-силовые способности.
21. Продемонстрировать технику броска с двух шагов.

**Практические задания (контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для третьего курса.**

1. Общие требования по технике безопасности в спортивной игре «Волейбол».
2. Правила игры в спортивной игре «Волейбол».
3. Судейские жесты в спортивной игре «Волейбол».
4. Виды передач в спортивной игре «Волейбол».
5. Виды подач в спортивной игре «Волейбол».
6. Продемонстрировать технику верхней передачи мяча.
7. Продемонстрировать технику передачи мяча.
8. Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.
9. Продемонстрировать технику нижней подачи.
10. Продемонстрировать технику нападающего удара.
11. Составить комплекс ОРУ на скоростные качества.
12. Составить комплекс ОРУ на силовые качества.
13. Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.
14. Продемонстрировать технику приема мяча после нападающего удара.
15. Продемонстрировать технику передачи мяча сверху над собой.
16. Продемонстрировать технику передачи мяча снизу над собой.
17. Продемонстрировать совершенствование техники приема мяча после подачи.
18. Продемонстрировать совершенствование техники приема мяча после нападающего удара.
19. Продемонстрировать совершенствование техники верхней прямой подачи.
20. Продемонстрировать совершенствование техники нижней прямой подачи.
21. Продемонстрировать совершенствование техники блокирования.
22. Продемонстрировать совершенствование техники нападающего удара.
23. Продемонстрировать совершенствование техники передачи мяча.

**Практические задания (контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для четвертого курса.**

1. Составить комплекс специально беговых упражнений.
2. Продемонстрировать технику ведения мяча.
3. Продемонстрировать технику удара серединой подъема по неподвижному мячу.
4. Продемонстрировать технику удара серединой подъема по летящему мячу.
5. Продемонстрировать технику удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.
6. Продемонстрировать технику удара внутренней стороной стопы по мячу, движущемуся (катящемуся) навстречу.
7. Составить комплекс ОРУ на скоростные качества.
8. Составить комплекс ОРУ на силовые качества.
9. Составить тактические приемы.
10. Продемонстрировать технику ударов ногой, остановки и выбивания мяча.
11. Продемонстрировать технику ударов ногой и головой, обманных движений.
12. Охарактеризовать тактические приемы в футболе.
13. Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением способа и скорости;
14. Продемонстрировать совершенствование техники приема и передачи мяча правой, левой ногой.
15. Продемонстрировать технику ведения мяча любой частью стопы;
16. Продемонстрировать технику остановки летящего мяча.
17. Продемонстрировать технику остановки катящегося мяча
18. Продемонстрировать технику удара носком с двух-трех шагов по неподвижному мячу.
19. Продемонстрировать технику удара внутренней стороной стопы по летящему мячу.
20. Продемонстрировать технику удара по мячу носком по неподвижному мячу.

**Практические задания (контрольные упражнения) для проверки сформированных умений и навыков для пятого курса.**

1. Охарактеризовать и продемонстрировать технику игры в гандбол.
2. Составить комплекс специально беговых упражнений
3. Продемонстрировать технику перемещения в спортивной игре гандбол.
4. Продемонстрировать технику ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком в спортивной игре гандбол.
5. Продемонстрировать технику ведения мяча попеременно правой и левой рукой, змейкой, восьмеркой, челноком в спортивной игре гандбол
6. Продемонстрировать технику остановки летящего мяча в спортивной игре футбол.
7. Продемонстрировать технику удара носком с двух-трех шагов по неподвижному мячу в спортивной игре футбол.
8. Продемонстрировать технику верхней передачи мяча в спортивной игре волейбол.
9. Продемонстрировать технику передачи мяча в спортивной игре волейбол.
10. Продемонстрировать технику верхней прямой подачи в спортивной игре волейбол.
11. Продемонстрировать технику нижней подачи в спортивной игре волейбол.
12. Продемонстрировать технику нападающего удара в спортивной игре волейбол.
13. Продемонстрировать технику основных способов передвижений и стойки готовности баскетболиста в спортивной игре баскетбол
14. Продемонстрировать технику остановки в баскетболе, обучение технике ловли и передачи мяча в движении спортивной игре баскетбол.
15. Продемонстрировать технику стойке баскетболиста в защите спортивной игре баскетбол.
16. Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением направления спортивной игре баскетбол.
17. Продемонстрировать технику ведения мяча любой частью стопы в спортивной игре футбол.
18. Продемонстрировать технику дальних бросков в спортивной игре баскетбол.
19. Продемонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте в спортивной игре баскетбол.
20. Продемонстрировать совершенствование техники нижней прямой подачи в спортивной игре волейбол.
21. Продемонстрировать технику удара по мячу носком по неподвижному мячу в спортивной игре футбол.
22. Продемонстрировать технику нижней подачи в спортивной игре волейбол.
23. Продемонстрировать совершенствование техники передачи мяча в спортивной игре волейбол.
24. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов.
25. Продемонстрировать технику вбрасывания и остановки мяча в спортивной игре футбол.

**Вопросы для проверки теоретических знаний по дисциплине для пятого курса.**

1. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки.
2. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
3. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.
4. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
5. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша).
6. Техника игры в волейбол. Классификация.
7. Техника игры в баскетбол. Классификация.
8. Техника игры в футбол. Классификация.
9. Физическая подготовка волейболистов.
10. Физическая подготовка баскетболистов.
11. Физическая подготовка футболистов.
12. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол.
13. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.
14. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол.
15. Обучение игровой и соревновательной деятельности волейболистов.
16. Обучение игровой и соревновательной деятельности баскетболистов.
17. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов
18. Определение уровня физического развития баскетболиста. Контрольные нормативы.
19. Определение уровня физического развития футболистов. Контрольные нормативы.
20. Определение уровня физического развития волейболистов. Контрольные нормативы.
21. Стритбол: правила соревнований, варианты игры в нападении и в защите.

**Образец зачетного билета для второго, третьего, четвертого курса**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

кафедра физической культуры

направление подготовки (специальность) клиническая психология по

специализации "Патопсихологическая диагностика и психотерапия" дисциплина спортивные игры

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

**I.** Продемонстрировать технику ведения мяча в баскетболе.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.А. Ермакова)

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(И.В. Михайлова)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Образец зачетного билета для пятого курса**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

кафедра физической культуры

направление подготовки (специальность) клиническая психология по

специализации "Патопсихологическая диагностика и психотерапия" дисциплина спортивные игры

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

**I.** Правила игры в спортивной игре «Волейбол».

**II.** Продемонстрировать технику ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком в спортивной игре гандбол.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(М.А. Ермакова)

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(И.В. Михайлова)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Перечень оборудования, используемого для проведения промежуточной аттестации.**

Гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, колодки для старта, эстафетные палки, стол для настольного тенниса, волейбольная сетка, ворота для футбола, скакалки, футбольные мячи, волейбольные мячи, мячи для настольного тенниса, палатки, туристическое снаряжение, утяжелители для рук и ног, манишки, ракетки для настольного тенниса, комплекты лыж, медицинболы, секундомеры.

**Таблица соответствия результатов обучения по дисциплине и оценочных материалов, используемых на промежуточной аттестации.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Проверяемая компетенция | Индикатор достижения компетенции | Дескриптор | Контрольно-оценочное средство (номер вопроса/практического задания) |
| 1 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Инд.УК7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Знать социальную роль физической культуры в развитии личности; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | вопросы № 1-60 |
| Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в спортивных играх | практические задания для второго курса № 1-30  практические задания для третьего курса № 1-26  практические задания для четвертого курса № 1-28  практические задания для пятого курса № 1-50 |
| Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | практические задания для второго курса № 1-30  практические задания для третьего курса № 1-26  практические задания для четвертого курса № 1-28  практические задания для пятого курса № 1-50 |
|  | Инд.УК7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | вопросы № 1-60 |
| Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы посредством спортивных игр | практические задания для второго курса № 1-30  практические задания для третьего курса № 1-26  практические задания для четвертого курса № 1-28  практические задания для пятого курса № 1-50 |
| Владеть опытом физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности посредством спортивных игр | практические задания для второго курса № 1-30  практические задания для третьего курса № 1-26  практические задания для четвертого курса № 1-28  практические задания для пятого курса № 1-50 |
|  | Инд.УК7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Знать основные правила, специальную терминологию в спортивных играх | вопросы № 1-60 |
| Уметь демонстрировать технические и тактические действия в спортивных играх | практические задания для второго курса № 1-30  практические задания для третьего курса № 1-26  практические задания для четвертого курса № 1-28  практические задания для пятого курса № 1-50 |
| Владеть техническими и тактическими действиями посредством спортивных игр | практические задания для второго курса № 1-30  практические задания для третьего курса № 1-26  практические задания для четвертого курса № 1-28  практические задания для пятого курса № 1-50 |

**4. Методические рекомендации по применению балльно-рейтинговой системы.**

Балльно-рейтинговая оценка учебных достижений обучающихся по дисциплине применяется в соответствии с Положением П 087.03-2020 «Порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту» п.11.