

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ
ОМУТНИНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
МКУДО СЮТ Омутнинского района
протокол от 01.09 2023 № 1



УТВЕРЖДАЮ А.И.С.
директор МКУДО СЮТ
Омутнинского района Н.Н.Зянкина
Приказ № 40 от «01» 09 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Спортивные игры "**

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Срок реализации программы - 3 года

Автор- составитель программы:
Корзюкова Ксения Викторовна
методист МКУДО СЮТ
Омутнинского района

г. Омутнинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утверждена заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г., протокол № 3) образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжение министерства образования Кировской области от 30.07.2020 №835 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Устав и локальные акты МКУДО СЮТ Омутнинского района Кировской области

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься данными видами спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Волейбол и баскетбол — командные игры, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия спортивными играми способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе и баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают обучающихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных и подвижных игр, и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спортивные игры» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана для детей подросткового и юношеского возраста.

10-14 лет

В этот период ребенок начинает проявлять взрослость, то есть готовность к взрослой жизни, выражающуюся в возросшей самостоятельности и ответственности. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворение этой потребности обостряет негативные черты кризисного периода. Очень важно, что в

круг значимых людей для подростка входят преимущественно его сверстники, самоопределяющиеся и рискующие вместе с ним.

Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмысляются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

16-18 лет

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Формируются привычки. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, комплексы.

Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе.

Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Программа предполагает занятия с детьми от 10 до 18 лет.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: Программа предполагает занятия с детьми от 10 до 18 лет. первый год обучения – стартовый уровень, второй год обучения – базовый, третий год обучения – продвинутый уровень

Сроки реализации программы: 3 года.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ: 1 год – от 20 до 25 человек, 2 год – от 15 до 20 человек, 3 год – от 12 до 15 человек. Комплектование объединения проводится без предварительного отбора детей. На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой на основании медицинского допуска (справки).

РЕЖИМ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

Программа составлена с учётом «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03». Продолжительность учебных занятий составлена согласно возрасту детей (подростки 3 занятия по 40 минут с 10 минутным перерывом)

1-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа– 216 часов,

2-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа– 216 часов,

3-й год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа– 216 часов.

РАСЧЕТ ПЕРИОДИЧНОСТИ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМА ПРОГРАММЫ

Кол-во часов в год	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю
216 часов	2 часа	3 раза	6 часов

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – очная

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы периодического и текущего контроля:

- сдача нормативов ОФП;

- учебно-тренировочные сборы;
- соревнования (секция, клуб, город, район, область и тд.)

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - создание условий для самореализации и всестороннего развития обучающихся посредством занятий спортивными играми.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Образовательные:

- приобретение знаний о волейболе и баскетболе (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
- обучить техническим и тактическим приемам волейбола и баскетбола,
- повысить уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- обучить новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку,

2. Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств,
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- способствовать развитию двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации),
- способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга,
- содействовать интеллектуальному развитию обучающихся;

3. Воспитательные:

- способствовать воспитанию чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплинированности,
- способствовать воспитанию у обучающихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительности уверенность в себе,
- способствовать развитию умения снятия стресса и раздражительности.
- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ)

Предметные результаты:

- Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):
- уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий во время игры волейболом и баскетболом;
- знать основные понятия, приемы, техники передач и перемещений, терминологию и жестикуляцию при игре в волейбол и баскетбол;
- Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- играть по упрощенным правилам игры;
- использовать навыки технической подготовки волейболиста и баскетболиста.

Метапредметные результаты:

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

Личностные результаты:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры в волейбол и баскетбол;
- уметь слушать и вступать в диалог;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы подготовки	Года обучения									Формы контроля/ аттестация
		1			2			3			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Введение. Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях спортивными играми. Теоретическая подготовка	16	12	4	14	10	4	12	8	4	Наблюдение опрос, тесты
2.	Общая физическая подготовка	36	8	28	32	8	24	27	4	23	наблюдение, самоконтроль, показ, тесты, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	36	8	28	42	8	34	50	8	42	наблюдение, самоконтроль, показ
4.	Технико-тактическая подготовка	62	12	50	66	12	54	72	12	60	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями, учебная игра

6.	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	56	14	42	48	14	34	37	10	27	наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями участие в соревнованиях
7.	Инструкторская и судейская практика	10	8	2	14	6	8	18	4	14	наблюдение, опрос, тесты, привлечение к судейству
Итого		216	62	154	216	58	158	216	46	170	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1.1. Введение. Инструктаж по ТБ

Теория. Введение. Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях спортивными играми. Работа с мячом, инвентарем.

Практика. Инструктаж.

Формы и методы контроля. Наблюдение опрос, тесты

Тема №1.2. Теоретическая подготовка.

Теория. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Характеристика баскетбола.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол и баскетболом в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол и баскетбола в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом и баскетболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Практика. Тестовые задания по темам.

Формы и методы контроля. Наблюдение опрос, тесты

Тема №1.3. Теоретическая подготовка.

Теория. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Практика. Тестовые задания по темам.

Формы и методы контроля. Наблюдение опрос, тесты

Тема №1.4. Теоретическая подготовка.

Теория. *Правила игры в волейбол и баскетбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав

команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Основы техники и тактики игры в волейбол и баскетбол. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Основы методики по волейболу и баскетболу. Понятие об обучении и тренировке в волейболе и баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу и баскетболу.

Практика. Тестовые задания по темам.

Формы и методы контроля. Наблюдение опрос, тесты

Тема №2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория. Понятие о строе и командах. Понятие о физических качествах как - (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

Практика. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Практика. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

Практика. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловищем, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса на гимнастической стенке; различные сочетания этих движений.

Практика. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (**велосипедист**, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Практика. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или

сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

Практика. Упражнение типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей.

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).

Практика. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Марш-бросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы.

Формы и методы контроля. Наблюдение, самоконтроль, показ, тесты, сдача нормативов

Тема №3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория. Понятие о специальной физической подготовке в волейболе и баскетболе.

Практика. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

Практика. Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

Практика. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя

руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

Практика. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу. Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

Формы и методы контроля. Наблюдение, самоконтроль, показ, тесты, сдача нормативов

Тема №4.1.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ВОЛЕЙБОЛ).

Теория. Понятие что такое техническая подготовка в волейболе.

Практика. Техника нападения:

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Практика. Техника защиты:

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи

и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре)

Формы и методы контроля. Наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями, учебная игра

Тема №4.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ВОЛЕЙБОЛ).

Теория. Понятие что такое тактическая подготовка в волейболе.

Практика *Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Практика *Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Формы и методы контроля. Наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями, учебная игра

Тема №4.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (БАСКЕТБОЛ).

Теория. Понятие что такое техническая подготовка в баскетболе.

Практика. *Техника нападения*

Передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Практика. *Владения мячом.*

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Броски мяча. Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной. 21

Обманные действия. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Практика. Техника защиты

Передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Формы и методы контроля. Наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями, учебная игра

Тема №4.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (БАСКЕТБОЛ).

Теория. Понятие что такое тактическая подготовка в баскетболе.

Практика. Тактика нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца.

Командные действия. Понятие «быстрый прорыв».

Практика. Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников.

Практика. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Формы и методы контроля. Наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями, учебная игра

Тема №5.ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Многократное выполнение тактических действий.

Практика. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Формы и методы контроля. Наблюдение, самоконтроль, игры с заданиями участие в соревнованиях

Тема №6.ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Теория. Составление комплекса упражнений по общефизической подготовке. Проведение разминки перед игрой. Жесты судьи.

Практика Участие в соревнованиях.

Формы и методы контроля. Наблюдение, опрос, тесты, привлечение к судейству

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола и баскетбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе и баскетбола;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста и баскетболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста и баскетболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач; Освоить технику передач снизу;
9. Освоить технику верхнего приема мяча; Освоить технику нижнего приема мяча; Освоить технику подачи мяча снизу;
10. Выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
11. выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Броски одной и двумя руками в прыжке.
5. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего.
6. Овладеть навыками судейства;
7. Уметь управлять своими эмоциями;
8. Знать методы тестирования при занятиях спортивными играми;
9. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола и баскетбола;
10. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
11. Овладеть техникой блокировки в защите и нападения;
12. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.
13. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
14. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание;

По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.
12. Знать и применять игровые расстановки.

13. Следить за изменениями правил игры.

14. Применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Продолжительность в каникул	Дата начала и окончания периодов
1 год	216	2	92 дня	1.09. – 31.05
2 год	216	2	92 дня	1.09. – 31.05
3 год	216	2	92 дня	1.09. – 31.05

Календарный учебный график*

1 год обучения

№	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09	14.00-14.40 14.50-15.30	Вводное занятие	2 часа	Введение. Инструктаж по ТБ Правила поведения на занятиях спортивными играми.	СЮТ	Рассказ показ, опрос,
2	03.09	17.00-17.40 17.50-18.30	Комплексное занятие	2 часа	Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и значение юношеского спорта.	СЮТ	Рассказ, показ, презентация

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально - техническое оснащение программы:

-Учебный класс оборудован партами и стульями, доска настенная, шкафы, шкафы для хранения материалов.

-Техника: ноутбук, проектор.

- Спортивный зал, волейбольная сетка, мячи (волейбольные и баскетбольные), скакалки, скамейки,

Дидактическое обеспечение:

- Наглядные пособия (компьютерные презентации и слайд-фильмы, учебно-методические пособия,).

Информационное обеспечение программы.

Для реализации программы имеются презентации, видеоматериалы по всем разделам программы.

Кадровое обеспечение. Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЬ:

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

текущие (цель–выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

промежуточные (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется через **механизм тестирования** (устный фронтальный опрос по отдельным темам пройденного материала); участия в

соревнованиях, олимпиадах, конкурсах и других мероприятиях. Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения и фиксируется в рабочей тетради педагога.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тесты, викторины, промежуточные и итоговые тесты, карточка учета результатов обучения (приложение 1), участие в соревнованиях, конкурсах. Виды соревнований по волейболу и баскетболу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств у обучающихся 1 года обучения

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в декабре и в мае с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;

Формы:

- Игровые формы;
- Исполнение упражнений

Итоговый контроль проводится в мае. Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Формы:

- открытое занятие для родителей и педагогов.
- анализ участия в соревнованиях.

Диагностика личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умения слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Формы фиксации

Результаты участия в соревнованиях заносятся в журнал дополнительного образования на страницу «Достижения обучающихся».

После проведения педагогом диагностики или контроля заполняется информационный лист, в котором отражены данные по каждому обучающемуся.

Для успешной работы группы очень важно тесное взаимодействие педагога с родителями. Для мониторинга родительского мнения проводится анкетирование.

Формы работы с родителями

- индивидуальные беседы с родителями;
- проведение собраний на темы текущих дел группы;
- проведение открытых занятий для родителей;
- анкетирование.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБЪЕДИНЕНИИ.

1. Характеристика детского объединения.

Деятельность спортивного объединения «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Возрастная категория - от 10 до 18 лет. Формы работы – индивидуальные и групповые. Основные направления в деятельности спортивного объединения – развитие у детей интереса к физкультурно-спортивным видам деятельности; совершенствование физического и интеллектуального развития подростков; профессионально-целевая ориентация подростков, развитие навыков коммуникации и взаимодействия.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – создание условий для развития физической культуры и спорта в образовательной организации, организации досуга, обучающихся по спортивным интересам, удовлетворение их потребности в физическом совершенствовании, а также оказание практической помощи участникам образовательного процесса в реабилитации, сохранения и укрепления здоровья.

Задачи воспитания:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни.
- воспитание в духе патриотизма, коллективизма и дружбы, выработка высоких морально-волевых качеств, повышение дисциплины и организованности.
- привлекать к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

Результат воспитания – в ходе реализации программы, обучающиеся приобретут лидерские навыки, навыки личностного роста, активную гражданскую позицию. Произойдут изменения в физическом и личностном развитии обучающихся – стремление к самосовершенствованию.

3. Работа с коллективом обучающихся

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие потенциала обучающихся в процессе участия в совместной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;

4. Работа с родителями

Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации). Воспитание ребенка подразумевает под собой совместный процесс: семья, школа, внеурочные мероприятия.

План воспитательной работы

№	Месяц	Тема	Цель	Примечание
1	Сентябрь	Обсуждение организационных вопросов	Обсуждение организационных вопросов: формирование учебных групп, расписание. Знакомство с учебно-	Общее собрание групп

			тематическим планом.	
		Наша страна-Россия	Формирование гражданской идентичности и гордости за свою страну	Форма проведения-беседа, анкетирование
2	Октябрь	«Жизнь прекрасна, не трать ее напрасно»	Формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;	Викторина, беседа.
3	Ноябрь	День толерантности	Знакомство детей с понятием «толерантность, толерантное отношение», воспитание уважения и доброго отношения к другим людям, развитие коммуникативных навыков.	Круглый стол
4	Декабрь	«Спортивный новый год»	Развитие личности ребенка на основе овладения физической культуры. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления. Овладение необходимыми двигательными умениями и навыками. Воспитание « здорового духа соперничества».	Конкурсы, мини-соревнования.
5	Январь	Мероприятие «Весёлый светофор»	Способствовать закреплению знаний о правилах дорожного движения. Подвести детей к пониманию того, что данные правила надо не только знать, но и соблюдать. Заинтересовать детей в чтении дорожной азбуки.	Соревнования
6	Февраль	Патриотическое мероприятие «Герои мирных времен».	Формирование гуманистических ценностей, любви к своей стране, уважения к героическим страницам ее истории и памяти о подвигах наших предков.	Беседа, презентация
7	Март	«Самое ценное, что у меня есть...»	Помочь детям и подросткам в личностном осмыслении, осознании ресурсов, которые составляют силу личности, личностную основу. Создать атмосферу общности и взаимопонимания, учить подростков выражать свои чувства с помощью	Занятие с элементами тренинга.

			литературной грамотной речи, помочь сформировать представление о жизненных ценностях, понятии –жизнь.	
		«Весна спешит к нам в гости!»	Прививать у воспитанников чувство любви, уважения к женщине, воспитывать заботливое отношение к своим мамам, бабушкам, сестрам, одноклассникам.	Игровое занятие
8	Апрель	Праздник весны и труда	Расширить, систематизировать знания детей об истории празднования праздника Весны и труда. Сплотить детский коллектив. Выявить активных и инициативных детей и подростков.	праздничное мероприятие (чаепитие)
9	Май	Информационно – познавательное мероприятие «День Победы»	Формирование у воспитанников первоначальные представления о подвиге и героизме, которые проявляли люди во время Великой Отечественной войны, воспитывать уважительное отношение к таким ценностям, как долг и служение Отечеству, патриотизм; способствовать сохранению исторической памяти и связи поколений.	Занятие предполагает использование различных средств воспитания: видеофрагментов, анализ текстовой информации, основная форма проведения- беседа

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
2. ГОЛОМАЗОВ, В.А. КОВАЛЕВ, В.Д., МЕЛЬНИКОВ, А.Г. «Волейбол в школе». Пособие для учителя, 1976г.
3. Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для института физкультуры. Издательство Москва. Физкультура и спорт.1988г.
4. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
5. Спортивные игры /Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова . – М. 2000.
6. Чуркин, А.А., «Основы тактической подготовки начинающих волейболистов», 1994.
7. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.,2005. - 112 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
9. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры.
10. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства

/Под ред. Ю.В.Питерцева. - М., 1998. - 144 с.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. -863 с.
12. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско -Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
13. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
14. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. -М., Просвещение, 1988. - 304 с.
15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб.завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
16. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ.высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
18. Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для института физкультуры. Издательство Москва. Физкультура и спорт.1988г.

Для детей и родителей:

1. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
2. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. Издательство Москва. Физкультура и спорт. 1988г.
3. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
4. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
5. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. - М., 2002. - 368 с.

Приложение 1

Техника безопасности на занятиях по волейболу

1. Общие требования безопасности на занятиях по волейболу.

Для занятий волейболом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности:

- стойки для игровой сетки надежно закреплены и находятся в устойчивом состоянии;
- площадка должна быть чистой и освещаться согласно нормам, так чтобы свет не ослеплял обучающихся во время выполнения упражнений;
- площадка должна быть расположена так чтобы расстояние от задней линии до стены или трибуны не менее 1,5 метра, а от боковой линии до стены или трибуны не менее 1 метра. Высота потолка не менее 7–8 метров.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- волосы аккуратно подобрать с помощью резиночки;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий по волейболу.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления сетки и стоек для игры в волейбол;
- провести разминку под руководством учителя.

3. Требования безопасности во время занятий по волейболу.

- Не выполнять упражнения без предварительной разминки.
- Не выполнять упражнения без разрешения учителя.
- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Учитель должен стоять так, чтобы было обеспечено безопасное выполнение задания
- Во время разучивания подач, передач сверху и снизу, расстояния между ними должно быть не менее 2–2,5 метра в зависимости от антропометрических данных ученика.
- Не выполнять упражнения на влажном полу.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Перед выполнением упражнений по метанию мяча, следить нет ли рядом людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не находиться в зоне метания, не ходить мячом без разрешения учителя.

4. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки (зала).

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Приложение 2

Техника безопасности на уроках баскетбола.

1. Общие требования охраны труда.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

БАСКЕТБОЛ

Во время ведения мяча Учащийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
 - прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
 - следить за полетом мяча;
 - соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

При броске Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Учащийся не должен делать:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Во время игры учащийся не может:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

IV. Требования безопасности после занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

Приложение 3

История возникновения и развития волейбола

Классический волейбол, который изначально назывался “минтоннет” (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган — выпускник Спрингфилда и колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA). В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Как ни странно, Джеймс — белый :).

Спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

Первая волейбольная сетка была позаимствована из тенниса и в высоту составляла 197 см. (6'6" дюйма). В качестве мяча использовалась баскетбольная камера. Позже на конференции молодых христиан YMCA игре дали имя "волейбол", а в 1897 году появились первые официальные правила:

Габариты площадки: 7,6 × 15,1 м (25 × 50 футов),

Высота сетки 198 см (6,5 фута),

Окружность мяча 63,5-68,5 см. (25-27 дюймов),

Масса мяча 340 г.

Количество игроков на площадке тогда было неограниченно, как и количество касаний мяча. Очко засчитывалось только при собственной подаче. Неудачную подачу можно было повторить. Партия до 21 очка.

Игра развивалась в последующее столетие. подача в прыжке и атакующий удар были впервые продемонстрированы на Филиппинах в 1916 году. Стало ясно, что стандартные правила не подходили для турнира, и в 1928 году была создана USVBA (Ассоциация США по волейболу).

James Naismith — изобретатель баскетбола

Два года спустя, в 1930-м, была сыграна первая партия два-на-два в пляжный волейбол. Хотя профессионально этот вид спорта возник намного позже. Первая пляжная ассоциация волейбола появилась в Калифорнии (1965), а сообщество профессиональных игроков, объединенных под эгидой АВП (американские волейбольные специалисты), в 1983 году.

Со временем улучшалась и тактика игры. Появилась связка «прием-пас-удар». Нападающий удар у профессиональных игроков был настолько мощным, что требовалось ставить блок тремя игроками. Появились «обманные удары», скидки мяча и «короткий удар» — нападение с низкого паса.

Развитие волейбола в СССР

Первое явление волейбола советским людям произошло в 1920 году Поволжье. С 1925 года волейбол развивается на Украине и Дальнем Востоке. По инициативе Феликса Эдмундовича Дзержинского в 1923 г. было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо» по волейбольной дисциплине.

1925 г. в Москве — утверждение первых официальных правил в России.

1926 г. — первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 г. — на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

Привлечению молодежи к занятиям волейболом способствовал введенный в 1931 – 1932 гг. физкультурный комплекс ГТО, одной из задач которого было улучшение общей физической подготовки. На этой базе повышалось мастерство волейболистов, расширялись технические возможности игроков и команд. Волейбол начинает входить в программы многих крупных соревнований. В 1932 г. была создана Всесоюзная секция волейбола, а с 1933 г. стали регулярно проводиться первенства Советского Союза.

1935 г. — первые международные встречи сборной СССР и Афганистана. В двух играх победили советские спортсмены.

Начиная с 1949 года проводятся первые мужские чемпионаты мира.

С 1952 — первые женские чемпионаты мира по волейболу.

На первом же ЧМ сборная СССР заняла первое место, а женская сборная в том же году заняла первое место в Чемпионате Европы. С того времени наши спортсмены и до сих пор в рядах лучших на мировой арене.

Уже в 1964 году волейбол бы в включен в программу Олимпийских игр, проходивших в Токио. На этих соревнованиях золото взяли волейболисты СССР, и волейболистки Японии.

За все время прохождения Олимпийских игр российские волейболисты и волейболистки 7раз становились олимпийскими чемпионами.

Из года в год росло количество международных соревнований и турниров. С 1965 г. установилась следующая последовательность: волейбольный турнир на Олимпийских играх, в следующем году – кубок мира, затем – первенство мира, затем – первенство Европы, и вновь Олимпийские игры.

Хронология значимых событий в волейболе

В 1900 году создан специальный мяч для волейбола .

В 1916 году, на Филиппинах, были введены атакующий удар и силовая подача в прыжке.

В 1917 году — партия ведется не до 21, а до 15 баллов. Высота сетки для мужчин составила 243 см.

В 1918 году было регламентировано количество игроков на площадке: шесть. Либеро — принимающий, игрок первого темпа — пасующий, двое игроков второго темпа — атакующие и блокирующие, а также двое диагональных. Это ключевое правило не изменилось до сих пор.

В 1920 году — правило «не более трех касаний на одной половине поля».

В 1922 году — первый национальный чемпионат ИМКА, проходивший в Бруклине, Нью-Йорк. Были представлены двадцать семь команд из 11 штатов.

1925 год — размер площадки 18 x 9 метров. Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.

1925 г. в Москве — утверждение первых официальных правил в России.

1926 г. — первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 г. — на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

В 1928 году, стало ясно, что нужны турниры и правила, поэтому была сформирована Ассоциация США по волейболу (USVBA). Первый Открытый чемпионат США проходил на открытом воздухе.

В 1930 году — первая игра два-на-два (родоначальник пляжного волейбола).

В 1934 году — были одобрены и признаны национальные судья по волейболу.

В 1937 году на конференции ААУ в Бостоне, были приняты меры для признания американской Ассоциацией волейбола в качестве официального национального органа в США.

В 1947 году — создана Международная федерация волейбола (FIVB).

В 1948 году — первый турнир по пляжному волейболу.

В 1949 году — Чемпионат Мира по волейболу проходил в Праге, Чехословакия. Советские спортсмены занимают на нем первое место.

В 1964 году волейбол был представлен на Олимпийских Играх в Токио.

В 1965 году сформирована Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола (CBVA).В

1983 году была образована Профессионалов Волейбольная Ассоциация (АВП).

В 1986 году была сформирована Профессиональная Женская Волейбольная Ассоциация(WPVA).

В 1990 году — создана Всемирная волейбольная Лига.

В 1995 году — волейболу 100 лет!

В 1996 году пляжный волейбол стал Олимпийским видом спорта.

Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол достаточно просты, к тому же, их не так много, если сравнивать, например, с баскетболом. 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.

Это интересно: впервые волейбол был включён в программу Олимпийских игр в 1964 году. Основные правила волейбола в кратком виде по пунктам

Ниже по пунктам представлено ряд правил, которых будет достаточно для объяснения игры школьникам и начинающим волейболистам:

--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 5 партии, 4 играют до 25 очков и 5 партия до 15 (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 линии, 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).

--Это были перечислены основные правила волейбола, а теперь разберёмся в главных аспектах игры более подробно.

--В чём заключается суть волейбола?

--Цель волейбола состоит в том, чтобы перевести мяч с помощью рук через сетку на половину поля соперника, пытаясь заставить круглого дотронуться площадки или отскочить за пределы поля от любой части игрока-противника. В то время, команда-оппонент должна предотвратить попадание мяча на своей половине площадки.

--Правила волейбола запрещают игрокам дважды бить по мячу. Обычно команда пытается организовать атаку тремя касаниями: первое – приём и одновременная передача на

связующего (тот, который стоит под сеткой – зона 3), второе – передача на атакующего, третье – удар.

--Победа достаётся тому коллективу, который выиграл больше партий (всего играется от 3-х до 5- и сетов в зависимости от турнира).

--Команды, площадка и технические аспекты

Одновременно на площадке должно находиться по 6 игроков. Замены разрешается использовать на протяжении всего матча, однако в одной партии (сете) тренер может сделать максимум 6 замен.

Каждый игрок занимает свою позицию, в зоне атаки (рядом с сеткой) или в зоне защиты (задняя часть площадки за трёхметровой линией). По правилам в волейболе существует 6 зон, каждая имеет свой номер (смотрите на картинке ниже). Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.

Волейбольная площадка имеет прямоугольную форму размерами 18 на 9 метров.

Посреди площадки натягивается сетка на высоте от пола:

Для мужчин

— 2.43 м.

Для женщин

— 2.24 м.

Для школьников разных возрастов высота сетки имеет следующие значения: Мальчики 11-12 лет – 2.20 м.

Девочки 11-12 лет – 2.00 м.

Мальчики 13-14 лет – 2.30 м.

Девочки 13-14 лет – 2.10 м.

Юноши 15-16 лет – 2.40 м.

Девушки 15-16 лет – 2.20 м.

Длина окружности волейбольного мяча – 65-67 сантиметров, а вес 250-280 грамм.

Набор очков

==Чтобы набрать очко, мяч должен удариться об пол на половине поля противника или уйти за пределы площадки от игрока-соперника – это основной способ набора баллов, однако существует масса других способов пополнить свою копилку очками, например:

==Противник не подал подачу или выполнил её с нарушениями.

==Противник не смог последним ударом перебить мяч через сетку.

==Соперник заступил за среднюю линию поля или коснулся верхнего края сетки во время атаки.

==Неправильное исполнение передачи (удержание или захват мяча в руках).

==Неправильно выполненный переход команды.

==Набор очков при блокировке. Игроки обороняющейся команды могут выпрыгнуть и заблокировать удар оппонента, если после блокирования мяч отскочил на половине поля соперника или ушёл от них за пределы поля, то ваша команда получает очко. Если же после блока мяч отскочил на вашу половину площадки, бал присуждается команде напротив.

==По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.

А знаете ли вы? Самая продолжительная партия в волейболе длилась 48 минут. Это был матч чемпионата Италии (мужчины), играли команды «Кунео» и «Сислей». Второй сет матча завершился со счётом 54:52.

В зависимости от уровня состязания, в волейболе количество сетов варьируется от 3 до 5. Последняя 5-я партия играется до 15 очков.
Какие бывают нарушения правил в волейболе?

Волейбол – динамичный вид спорта, поэтому в процессе игры участники могут нарушать правила. Нарушениями в волейболе считается:

- ==Касание мяча одним игроком дважды за один розыгрыш (блок в учёт не берётся).
- ==Заступ за лицевую линию при подаче.
- ==Более трёх касаний команды за розыгрыш.
- ==Нарушения в расстановке.
- ==Выполнение подачи более 8-и секунд с момента свистка.
- ==Касание верхнего края сетки.
- ==Заступ за среднюю линию поля (заступ фиксируется, если рука (и), нога (и) полностью оказываются на половине поля противника).
- ==Неспортивное поведение волейболистов – удары противников, подножки и т.п.
- ==Конфликты с судейской бригадой.

Элементы волейбола

Приложение 5

Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

Подача

Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча! подача бывает нижняя, верхняя, крученая, планирующая и силовая в прыжке. Самая легкая: нижняя. Подходит новичкам. Мяч в таком случае бьется снизу тыльной стороной ладони. Выходит своего рода «свечка». Самая сложная: силовая в прыжке. Является элементом нападающего удара, практикуется профессионалами или очень хорошими игроками. Хорошую силовую подачу можно принять только снизу.

Отдельно стоит планирующая подача. Такой мяч летит не по прямой, а по синусоиде, выскальзывая из рук при приеме. Подается с места или с небольшого прыжка. Ровной удар растопыренной ладонью в центр мяча.

Подача должна быть в поле противника и максимально трудно берущаяся.

Прием 50% мячей приходится в центр площадки на либеро. Также в приеме участвуют диагональные. В приеме НЕ участвует игрок первого темпа и КРАЙНЕ РЕДКО участвуют игроки второго темпа.

В профессиональном волейболе принять мяч можно только нижним приемом. Но в любительском часто бывают легкие подачи, которые можно принять и сверху. В идеале принимающий должен высоко навесить мяч пасующему на расстояние 1 метр от сетки в 3-ю зону.

Пас

Приняв мяч, игрок второго темпа верхней передачей навешивает пас на удар во 2-ю или 4-ю зону. Пас может быть «обманным» — за спину, назад. Реже пасующий подбрасывает мяч над собой для удара диагональных из 1-й и 5-й зон. Если бьет диагональный, то он должен совершить прыжок ДО линии нападения! Иначе очко засчитывается в пользу противника.

Нападающий удар

В нападении участвуют доигровщики, игрок первого темпа и — реже — диагональные. Оттягиваясь за линию нападения, они совершают разбег и хлесткий удар, стараясь ударить по мячу как можно сильнее и точнее. 60% очков команде приносит именно нападающий удар.

Либеро в профессиональном волейболе в нападении не участвует.

Блок

Грамотно поставленный блок приносит команде до 40% очков в профессиональном волейболе. На блок обычно выходят доигровщики и игрок первого темпа (он же центральный блокирующий). Блок ставится одним, двумя или — что бывает в основном у профессионалов — тремя игроками. Главный нюанс блока: вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, жестко выпрямив обе руки. Таким образом блокирующий перекрывает нападающему зону своей площадки, затрудняя маневр атаки. Решающим фактором на блоке является рост игрока. Чем он выше, тем блок качественнее.

Приложение 6

Основные правила баскетбола

1. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену
2. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде.
3. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.
4. Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе). В Национальной баскетбольной ассоциации матч состоит из 4 четвертей по 12 минут, а в ФИБА четверть состоит из 10 минут. NCAA (студенческая ассоциация США) использует два тайма по 20 минут.
5. Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.
6. При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи.
7. Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.

Приложение 7

Викторина на тему: «Баскетбол» (с ответами)

1. Баскетбол был изобретён в:
а) 1891 г. + б) 1900 г. в) 1918 г.
2. Изобретатель баскетбола:
а) Чемберлен б) Нейсмит + в) Коннолли
3. Международная федерация баскетбола была создана:
а) 21 июня 1940 года б) 5 декабря 1955 года в) 18 июня 1932 года +
4. Показательный турнир по баскетболу впервые был организован на:
а) III О.И. в Сент-Луисе + б) I О.И. в Афинах в) VIII О.И. в Париже
5. Показательный турнир по баскетболу состоялся в:
а) 1924 году б) 1896 году в) 1904 году +
6. Баскетбол в программу Олимпийских игр, был включён в:
а) 1908 году, IV О.И., Лондон
б) 1936 году, XI- О.И. в Берлине +
в) 1952 году, XV О.И., Хельсинки
7. Впервые женский баскетбол был включён в программу соревнований:
а) XVII О.И. — Рим, 1960 год
б) XIV О.И. — Лондон, 1948 год
в) XXI О.И. — Монреаль, 1976 год +

8. Советские баскетболисты стали чемпионами этих ОИ:
- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
 - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
 - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год
9. Какой приём входит в технику владения мячом:
- а) остановки б) пасы в) ловлю +
10. Какой приём входит в технику владения мячом:
- а) пасы б) передачи + в) повороты
11. Этот приём входит в технику владения мячом:
- а) ведение мяча + б) повороты в) перебежки
12. Этот приём входит в технику владения мячом:
- а) остановки б) броски в корзину + в) развороты
13. Что из представленного ниже составляет технику передвижений в баскетболе:
- а) ходьба, бег + б) ловлю в) бросок мяча
14. Что из представленного ниже составляет технику передвижений в баскетболе:
- а) бросок мяча б) броски в корзину в) прыжки +
15. Что из представленного ниже составляет технику передвижений в баскетболе:
- а) остановки б) ловлю в) передачи мяча
16. Что из представленного ниже составляет технику передвижений в баскетболе:
- а) передачи мяча б) повороты + в) броски в корзину
17. На площадке в составе одной команды, со старта играют столько человек:
- а) 6 б) 10 в) 5 +
18. Куда из США вначале проник баскетбол:
- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
 - б) Китай, Японию, Филиппины +
 - в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
19. Укажите размеры площадки для игры в баскетбол:
- а) 12м. X 24м. б) 9м. X 18м. в) 14м. X 26м. +
20. Баскетбольная корзина расположена на этой высоте:
- а) 300 см. б) 305 см. + в) 260 см.
21. Количество времени для владения командой мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
- а) 24 сек. + б) 30 сек. в) 20 сек.
22. После ведения мяча можно сделать столько шагов:
- а) 3 б) 2 + в) 4
23. Команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
- а) 10 сек. б) 18 сек. в) 8 сек. +
24. Укажите продолжительность игры в баскетбол:
- а) 4 тайма по 15 минут б) 4 тайма по 10 минут + в) 2 тайма по 20 минут
25. За забитый мяч со штрафной линии даётся:
- а) 3 очка б) 2 очка в) 1 очко +
26. Номера у игроков баскетболистов начинаются с номера:
- а) 5 б) 4 + в) 3
27. Игроку на выбрасывание мяча даётся:
- а) 5 сек. + б) 3 сек. в) 7 сек.
28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:
- а) броском в корзину б) передачей мяча в) ловлей мяча +
29. Чаще всего групповой отбор мяча используется:
- а) при активной защите и прессинге +

- б) на половине площадки соперника
 - в) при явном проигрыше команды
30. От чего также зависит выбор способа и траектории передач:
- а) состояния покрытия спортивной площадки
 - б) характера противодействия соперника +
 - в) игровой сыгранности партнеров

Приложение 8

Викторина по: «Волейбол» с ответами

1. Укажите полный состав волейбольной команды:
 - а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
 - б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
 - в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
 - г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач+
2. Что означает слово «волейбол»:
 - а) скользящий мяч б) удар с лету + в) прыгающий мяч
3. Размеры игрового поля в волейбол:
 - а) 15x30 б) 12x24 в) 9x18 +
4. Высота сетки у мужчин:
 - а) 2.43 + б) 2.50 в) 2.20
5. Высота сетки у женщин:
 - а) 2.34 б) 2.14 в) 2.24 +
6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
 - а) 5 б) 6 + в) 8
7. Во время игры команда получает очко:
 - а) мяч попал в сетку
 - б) мяч вылетел в аут
 - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
8. Во время игры команда получает очко:
 - а) команда соперника совершает ошибку + б) мяч попал в сетку в) мяч вылетел в аут
9. Партия считается выигранной, если:
 - а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка+
 - б) команда первая набирает 30 очков
 - в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
 - а) 2 б) 3 + в) 1
11. Какой подачи нет в волейболе:
 - а) закручивающая подача + б) верхняя прямая в) подача в прыжке
12. Игра в волейболе начинается с:
 - а) переброса б) подачи + в) передачи
13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
 - а) да, может +
 - б) любой игрок может принять мяч
 - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
14. Переход игроков осуществляется:
 - а) куда покажет тренер б) против часовой стрелке в) по часовой стрелке +
15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
 - а) прием мяча + б) все ответы верны в) отбивание мяча
16. Цель игры в три касания:
 - а) запутать соперника б) подготовка к нападающему удару + в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:
а) Лимеро б) Лидеро в) Либеро +
18. В последнее время в практике волейбола распространены:
а) три варианта комплектования стартовой шестерки
б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
а) практически б) индивидуально в) теоретически +
20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
а) две ступени б) три ступени + в) пять ступеней
21. Стартовая позиция блокирующего игрока — в середине сетки, в ... от нее:
а) одном метре + б) двух метрах в) полметре
22. Игра в защите состоит из:
а) индивидуальных действий
б) индивидуальных, групповых и командных действий +
в) приема, передачи и нападающего удара
23. Моделирование в волейболе представляет собой:
а) тактику действий команды на конкретную игру
б) тактику действий сильнейших игроков команды
в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +
24. Передача мяча начинается с:
а) выбора направления движения мяча
б) разгибания ног, туловища, рук +
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
25. В волейболе быстрота проявляется в:
а) четырех основных формах б) двух основных формах в) трех основных формах +
26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
а) конкретным указаниям тренера б) определенной схеме + в) произвольной схеме
27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
а) не ближе средней части площадки +
б) в задней части площадки
в) за границей площадки
28. Соревнования по волейболу могут быть:
а) только командными + б) командными и личными в) только личными
29. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
а) Мехико б) Токио + в) Мюнхене
30. Кто является создателем игры волейбол:
а) Морган + б) Акост в) Эйнгорн