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 специальности

*31.05.03 Стоматология*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *31.05.03 Стоматология*, утвержденной ученым советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

протокол № 8 от 25.03.2016 года

Оренбург

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств по дисциплине содержит типовые контрольно-оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, а также для 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:**

ОК - 6 способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

**Оценочные материалы в рамках всей дисциплины**

Контрольные нормативы

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | семестр | Тесты (испытания)  Баллы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | осень | Бег на 30м (с) | 4.3 | 4.6 | 4.8 | 5.0 | 5.2 |
| Или бег на 60м (с) | 7.9 | 8.6 | 9.0 | 9.3 | 9.6 |
| Или бег на 100м (с) | 13.1 | 14.1 | 14.4 | 14.8 | 15.0 |
| 2 | осень | Бег на 3000м (мин,с) | 12.0 | 13.50 | 14.30 | 15.0 | 15.40 |
| 3 | весна | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 225 | 210 | 205 | 195 |
| 4 | осень | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 25 | 22 |
| Или рывок гири 16кг (кол-во раз) | 43 | 25 | 21 | 19 | 15 |
| 5 | осень  \*второй курс | Плавание 50 м (мин,с) | 0.5 | 1.00 | 1.10 | 1.20 | Без вр. |
| 6 | весна | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | 13 | 8 | 6 | 4 | 0 |
| 7 | весна | Бег на лыжах 5000м (мин,с) | 22.0 | 25.30 | 27.0 | 29.0 | 30.0 |
| Или кросс по пересеченной местности 5км (мин,с) | 22.0 | 25.0 | 26.0 | 27.3 | 28.0 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | семестр | Тесты (испытания)  Баллы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | осень | Бег на 30м (с) | 5.1 | 5.7 | 5.9 | 6.4 | 7.0 |
| Или бег на 60м (с) | 9.6 | 10.5 | 10.9 | 11.2 | 11.6 |
| Или бег на 100м (с) | 16.4 | 17.4 | 17.8 | 18.2 | 18.8 |
| 2 | осень | Бег на 2000м (мин,с) | 10.5 | 12.3 | 13.1 | 14.0 | 14.8 |
| 3 | весна | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 165 | 160 |
| 4 | осень | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 18 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 5 | осень  \*второй курс | Плавание 50 м (мин,с) | 1.0 | 1.15 | 1.20 | 1.30 | 1.50 |
| 6 | весна | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | 16 | 11 | 8 | 6 | 4 |
| 7 | весна | Бег на лыжах 3000м (мин,с) | 18.0 | 19.4 | 21.0 | 22.0 | 24.0 |
| Или кросс по пересеченной местности 3км (мин,с) | 17.3 | 18.3 | 19.15 | 20.0 | 22.0 |

**Контрольные упражнения(юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Баллы** | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | | | **1** |
| **Баскетбол** | | | | | | | | |
| 1 | Штрафные броски (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | | |
| 2 | Передача мяча двумя от груди в парах за 30 (сек)расстояние 6 м | 28 | 25 | 20 | 15 | 12 | | |
| 3 | Ведение мяча по прямой на время (30м.) | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 7.0 | 7.5 | | |
| 4 | Трёхочковые броски (10попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 5 | Передача мяча от плеча за 30сек. (дистанция6 м.) | 28 | 24 | 20 | 16 | 14 | | |
| 6 | Ведения мяча пот прямой с обводкой 8 фишек (30м.) | 9.0 | 10.5 | 12 | 13 | 15 | | |
| **Волейбол** | | | | | | | | |
| 1 | Нижняя прямая подача (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 | | 2 | |
| 2 | Передача мяча сверху в парах (дистанция4-6м.) | 35 | 30 | 25 | 20 | | 15 | |
| 3 | Передача мяча снизу в парах (дистанция4-6м.) | 30 | 25 | 20 | 15 | | 10 | |
| 4 | Верхняя прямая подача(10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 | | 2 | |
| 5 | Передача мяча сверху над собой (высота 1м. и более) | 30 | 25 | 20 | 15 | | 10 | |
| 6 | Передача мяча снизу над собой (высота 1м. и более) | 25 | 20 | 15 | 10 | | 5 | |
| **Футбол** | | | | | | | | |
| 1 | Удары на точность по воротам по воздуху из трех попыток(м.) | 30 | 25 | 20 | 15 | | 10 | |
| 2 | Жонглирование мяча (количество) | 25 | 20 | 15 | 10 | | 5 | |
| 3 | Передача мяча в парах за 30сек. (количество раз, дистанция9м.) | 18 | 15 | 12 | 9 | | 7 | |
| 4 | Штрафные удары на точность по воротам по воздуху  (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 | | 2 | |
| 5 | Ведение мяча по прямой на время(30м.) | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | | 8.0 | |
| 6 | Ведение мяча с обводкой фишек(30м.) | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | | 11.0 | |

**Гандбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Броски по воротам по воздуху на точность с середины площадки из пяти попыток (количество) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Ведение мяча по прямой на время (30м.) | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 |
| 3 | Передача мяча в парах от плеча за 30сек.(дистанция9м.) | 25 | 22 | 18 | 15 | 10 |
| 4 | Ведение мяча по прямой с обводкой фишек на время(30м.) | 8.0 | 9.2 | 10.0 | 10.5 | 11.0 |
| 5 | Броски мяча на точность по углам ворот из десяти попыток (дистанция 6 м.) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 6 | Броски мяча одной рукой от плеча на дальность (м.) | 45 | 40 | 35 | 30 | 20 |

**Контрольные упражнения (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Баллы** | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | | | **1** |
| **Баскетбол** | | | | | | | | |
| 1 | Штрафные броски (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | | |
| 2 | Передача мяча двумя от груди за30сек.(дистанция 6 м.) | 25 | 20 | 15 | 12 | 10 | | |
| 3 | Ведение мяча по прямой на время (30м.) | 5.6 | 6.5 | 7.0 | 8 | 9 | | |
| 4 | Трёхочковые броски (10попыток) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 5 | Передача мяча от плеча за 30сек. (дистанция 6 м.) | 24 | 20 | 16 | 14 | 10 | | |
| 6 | Ведения мяча пот прямой с обводкой 8 фишек(30м.) | 10.5 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| **Волейбол** | | | | | | | | |
| 1 | Нижняя прямая подача (10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 | | 2 | |
| 2 | Передача мяча сверху в парах (дистанция3-6м.) | 30 | 25 | 20 | 15 | | 10 | |
| 3 | Передача мяча снизу в парах (дистанция3-6м.) | 25 | 20 | 15 | 10 | | 5 | |
| 4 | Верхняя прямая подача(10попыток) | 10 | 8 | 6 | 4 | | 2 | |
| 5 | Передача мяча сверху над собой (высота 1м. и более) | 25 | 20 | 15 | 10 | | 5 | |
| 6 | Передача мяча снизу над собой (высота 1м. и более) | 20 | 15 | 10 | 8 | | 5 | |
| **Футбол** | | | | | | | | |
| 1 | Удары на точность по воротам по воздуху из трех попыток(м.) | 15 | 10 | 8 | 6 | | 4 | |
| 2 | Жонглирование мяча (количество) | 12 | 10 | 8 | 6 | | 4 | |
| 3 | Передача мяча в парах за 30сек. (количество раз, дистанция9м.) | 15 | 12 | 10 | 8 | | 6 | |
| 4 | Штрафные удары на точность по воротам по воздуху  (10попыток) | 8 | 6 | 4 | 3 | | 2 | |
| 5 | Ведение мяча по прямой на время(30м.) | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | | 10.0 | |
| 6 | Ведение мяча с обводкой фишек(30м.) | 11.0 | 11.8 | 12.7 | 13.6 | | 13.0 | |

**Гандбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Броски по воротам по воздуху на точность с середины площадки из пяти попыток (количество) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Ведение мяча по прямой на время (40м.) | 7.5 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 |
| 3 | Передача мяча в парах от плеча одной рукой за 30сек.(дистанция 6 м.) | 20 | 16 | 12 | 10 | 8 |
| 4 | Ведение мяча по прямой с обводкой фишек на время(30м.) | 9.5 | 10.7 | 11.8 | 12.9 | 13.7 |
| 5 | Броски мяча на точность по углам ворот из десяти попыток (дистанция7м.) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 6 | Броски мяча одной рукой от плеча на дальность (м.) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

**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.

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

**Тема 4.** Обучение в 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 техники 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, 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 техники 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 6.** Обучение встречным передачам мяча в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать встречные передачи 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 7.** Совершенствование встречным передачам мяча в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать встречные передачи 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 8.** Обучение стойки баскетболиста в защите.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать стойку баскетболиста в защите.

Стойка баскетболиста в защите является одним из ключевых моментов игры. От неё зависит точный перехват мяча при забрасывании соперником мяча в кольцо. Также от нее зависит и то, на чьей стороне в дальнейшем в игре будет преобладать мяч. Например, стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

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

Делать данное упражнение без ошибок задача не из легких, поэтому надо выполнять тренировочные упражнения, которые позволят быстро освоить упражнение и применить в игре.

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

**Тема 9.** Совершенствование стойки баскетболиста в защите.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать стойку баскетболиста в защите.

Стойка баскетболиста в защите является одним из ключевых моментов игры. От неё зависит точный перехват мяча при забрасывании соперником мяча в кольцо. Также от нее зависит и то, на чьей стороне в дальнейшем в игре будет преобладать мяч. Например, стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника поперек площадки. Характерными для этой стойки являются расположение ног ступнями на одной линии чуть шире плеч с разворотом носками наружу и выставление в стороны-вниз незначительно согнутых в локтях рук. Туловище слегка подано вперед. Положение головы и спины выпрямленное.

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

Делать данное упражнение без ошибок задача не из легких, поэтому надо выполнять тренировочные упражнения, которые позволят быстро освоить упражнение и применить в игре.

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

**Тема 10.** 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 11.** Совершенствование 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 12.** Обучение основным способам передвижения в защите, развитие ловкости и координации.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать основные способы передвижения в защите, развитие ловкости и координации.

Обучение основным способам передвижения целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил стойку готовности баскетболиста. Способ передвижения в защите указывает на то, какую именно функцию будет выполнять данный игрок. зависит от того, какую функцию выполняет данный игрок в команде. В данном случае это будет защитник. Так, например, защитник согласно своей функции, будет всегда пытаться 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.

Развитие ловкости и координации позволяет более быстро изучить навык по основным способам передвижения в защите. Например, такие упражнения, как прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

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

**Тема 13.** Совершенствование технике передачи мяча в парах.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча в парах.

Обучение техники передачи мяча в парах является главенствующей, так как это напрямую связывает всех игроков воедино. Если мы посмотрим на команду в целом и разобьем её на маленькие части, то у нас получится парная игра внутри команды с четко отработанной схемой выполнения упражнений. Это упражнение позволяет сплотить команду и думать, как единый организм. Рассмотрим следующее упражнение.

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. Мы видим, что у каждого игрока команды есть несколько пар. Первая – это та пара, которая связывает его с игроком, передающим ему мяч. Вторая – это та, которая образуется при передаче третьему игроку. Здесь мы должны отметить, что только быстрая реакция, умение ориентироваться на поле и четко отработанные движения в парах, обращая внимание на своих товарищей, приведут к общекомандному успеху.

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

**Тема 14.** Обучение основных способов передвижения в нападении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать основные способы передвижения в нападении.

Основной способ передвижения в нападении позволяет понять, каким образом противнику будет нанесен «удар». Здесь мы должны отменить, что главным является то, как мы отработали все предыдущие занятия. Только на базе знаний и умений у нас выстроится цепочка действий, благодаря которым мы сможем забросить мяч сопернику в корзину.

Основной способ передвижения в нападении является главным, так как без этого команда не сможет выиграть.

Рассмотрим следующее упражнение. Один игрок в роли нападающего, другой в роли защитника. Третий игрок имеет мяч и подает его напа­дающему, который старается забросить мяч в корзину. Каждый в этой связке должен подобрать такое положение, которое будет наиболее удачным в данном случае. Если после броска мяч не попал в корзину, то это говорит о том, что пара которая должна отвечать за забросивший мяч в корзину, не правильно проработала данное упражнение. При этом это говорит об эффективном выполнении упражнения третьим игроком, который выполняет роль защитника. Игроки меняются ролями.

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

**Тема 15.** Совершенствование основных способов передвижения в нападении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать основные способы передвижения в нападении.

Основной способ передвижения в нападении позволяет понять, каким образом противнику будет нанесен «удар». Здесь мы должны отменить, что главным является то, как мы отработали все предыдущие занятия. Только на базе знаний и умений у нас выстроится цепочка действий, благодаря которым мы сможем забросить мяч сопернику в корзину.

Основной способ передвижения в нападении является главным, так как без этого команда не сможет выиграть.

Рассмотрим следующее упражнение. Один игрок в роли нападающего, другой в роли защитника. Третий игрок имеет мяч и подает его напа­дающему, который старается забросить мяч в корзину. Каждый в этой связке должен подобрать такое положение, которое будет наиболее удачным в данном случае. Если после броска мяч не попал в корзину, то это говорит о том, что пара которая должна отвечать за забросивший мяч в корзину, не правильно проработала данное упражнение. При этом это говорит об эффективном выполнении упражнения третьим игроком, который выполняет роль защитника. Игроки меняются ролями.

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

**Тема 16.** Обучение в 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 17.** Совершенствование в 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 18.** Обучение техники передвижения в защите.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передвижения в защите.

Обучение техники передвижения в защите целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил предыдущие упражнения. Техника передвижения в защите важна и необходима, так как она позволяет понять, какую именно функцию будет выполнять игрок. В данном случае это будет защитник. Так, например, согласно своей функции, игрок будет всегда пытаться выбить мяч из рук нападающего, с целью защиты корзины. Техника передвижения баскетболиста может 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 19.** Совершенствование техники передвижения в защите.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передвижения в защите.

Обучение техники передвижения в защите целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил предыдущие упражнения. Техника передвижения в защите важна и необходима, так как она позволяет понять, какую именно функцию будет выполнять игрок. В данном случае это будет защитник. Так, например, согласно своей функции, игрок будет всегда пытаться выбить мяч из рук нападающего, с целью защиты корзины. Техника передвижения баскетболиста может 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 20.** Обучение 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

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

**Тема 21.** 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

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

**Тема 22.** 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 23.** 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 24.** 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 25.** Совершенствование 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 26.** Обучение перехвату мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику перехвата мяча.

Освоение перехвата мяча наглядно показывает, что игрок грамотно может выполнять роль защитника баскетбольной корзины. Мы можем с уверенностью говорить о том, что это упражнения является главным, так как без него ни одна команда в мире не смогла бы победить другую.

При освоении данной темы мы должны прорабатывать различные варианты событий, так как одна ситуация на поле очень быстро сменяет другую.

Обучение этой темы целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил ряд предыдущих тем, так как именно на основе строится слаженная работа каждого участника команды.

Техника перехвата мяча может быть разнообразной. Например, это могут быть упражнения на выбивание мяча или вырывание мяча.

Рассмотрим упражнение, выполняемое в паре по вырыванию мяча. Один игрок пары владеет мячом, а другой в свою очередь пытается захватить мяч из рук и вырвать одновременно с поворотом туловища либо без поворота.

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

**Тема 27.** Совершенствование перехвата мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику перехвата мяча.

Освоение перехвата мяча наглядно показывает, что игрок грамотно может выполнять роль защитника баскетбольной корзины. Мы можем с уверенностью говорить о том, что это упражнения является главным, так как без него ни одна команда в мире не смогла бы победить другую.

При освоении данной темы мы должны прорабатывать различные варианты событий, так как одна ситуация на поле очень быстро сменяет другую.

Обучение этой темы целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил ряд предыдущих тем, так как именно на основе строится слаженная работа каждого участника команды.

Техника перехвата мяча может быть разнообразной. Например, это могут быть упражнения на выбивание мяча или вырывание мяча.

Рассмотрим упражнение, выполняемое в паре по вырыванию мяча. Один игрок пары владеет мячом, а другой в свою очередь пытается захватить мяч из рук и вырвать одновременно с поворотом туловища либо без поворота.

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

**Тема 28.** 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 29.** Совершенствование 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 30.** Сдача контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости:** контрольный норматив.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: бег на 100м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

Девушки: бег на 100м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз).

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

**Тема 31.** Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

**Форма текущего контроля успеваемости:** контрольный норматив.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: штрафные броски (10попыток), передача мяча двумя от груди в парах за 30 (сек) расстояние 6 м, ведение мяча по прямой на время (30м.).

Девушки: штрафные броски (10попыток), передача мяча двумя от груди за30сек. (дистанция 6 м.), ведение мяча по прямой на время (30м.).

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

**Тема 32.** 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 33.** 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 34.** Обучение броска мяча в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча в движении.

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.

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

**Тема 35.** Совершенствование броска мяча в движении.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча в движении.

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.

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

**Тема 36.** 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 и методы развития прыгучести.

Существует несколько способов выполнения броска с места. Для каждого из них характерны свои особенности.

**Бросок двумя руками от груди** - применяется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанции и при условии, если рядом не плотно опекающего соперника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро. С него и начинается обучение броскам с места. Игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх - вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

**Бросок двумя руками от головы (сверху)** - целесообразен о средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает по структурным особенностям одноименной передачи. Расположение ног - произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Кисти после выпуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к другу, большие пальцы смотрят вниз.

**Бросок одной рукой от** плеча - эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение. Для развития **прыгучести** баскетболистов наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину с высоту 40-50 см, выпрыгивания из приседа и др.), выполняемые с небольшим отягощениями (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком), которые надеваются на голень, бедро и руки. Эти упражнения в большей степени подходят для спортсменов старших возрастов. Нужно постоянно помнить, что прыгучесть спортсмена улучшается лишь тогда, когда на тренировке одновременно совершенствуется его сила и быстрота.

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

**Тема 37.** Совершенствование дистанционным броскам с места, развитие прыгучести.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику дистанционных бросков с места и методы развития прыгучести.

Существует несколько способов выполнения броска с места. Для каждого из них характерны свои особенности.

**Бросок двумя руками от груди** - применяется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанции и при условии, если рядом не плотно опекающего соперника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро. С него и начинается обучение броскам с места. Игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх - вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

**Бросок двумя руками от головы (сверху)** - целесообразен о средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает по структурным особенностям одноименной передачи. Расположение ног - произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Кисти после выпуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к другу, большие пальцы смотрят вниз.

**Бросок одной рукой от** плеча - эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение. Для развития **прыгучести** баскетболистов наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину с высоту 40-50 см, выпрыгивания из приседа и др.), выполняемые с небольшим отягощениями (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком), которые надеваются на голень, бедро и руки. Эти упражнения в большей степени подходят для спортсменов старших возрастов. Нужно постоянно помнить, что прыгучесть спортсмена улучшается лишь тогда, когда на тренировке одновременно совершенствуется его сила и быстрота.

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

**Тема 38.** Обучение технике броска мяча с места, в движении, ведение мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча с места, в движении, ведение мяча.

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 39.** Совершенствование техники броска мяча с места, в движении, ведение мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча с места, в движении, ведение мяча.

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 40.** Обучение технике в ведения мяча, передачи мяча в тройках в движении.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча, передачи мяча в тройках в движении.

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.

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

**Тема 41.** Совершенствование техники в ведения мяча, передачи мяча в тройках в движении.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча, передачи мяча в тройках в движении.

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.

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

**Тема 42.** Обучение технике ведения мяча с изменением направления, развитие быстроты, координации.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением направления, развитие быстроты, координации.

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 43.** Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления, развитие быстроты, координации.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением направления, развитие быстроты, координации.

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 44.** Обучение технике броска в прыжке.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска в прыжке.

Этот вид броска можно условно разделить на три стадии. Сначала вы должны получить мяч в движении. Поймав его, вы делаете короткий остановочный шаг левой, попутно приставляя правую. Затем вы выносите правой рукой (если вы правша) мяч над головой, попутно придерживая его сбоку левой. Отталкивание от земли выполняете обеими ногами. Техника самого броска схожа с техникой выполнения штрафного: при выпускании мяча из рук убираете левую, а пальцами правой ладони придаете снаряду обратное вращение. В завершающей стадии необходимо проследить за тем, чтобы расстояние между точками отталкивания и приземления было примерно равно 20-30 сантиметрам, дабы не столкнуться с игроком защищающейся команды.

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

**Тема 45.** Совершенствование техники броска в прыжке.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска в прыжке.

Этот вид броска можно условно разделить на три стадии. Сначала вы должны получить мяч в движении. Поймав его, вы делаете короткий остановочный шаг левой, попутно приставляя правую. Затем вы выносите правой рукой (если вы правша) мяч над головой, попутно придерживая его сбоку левой. Отталкивание от земли выполняете обеими ногами. Техника самого броска схожа с техникой выполнения штрафного: при выпускании мяча из рук убираете левую, а пальцами правой ладони придаете снаряду обратное вращение. В завершающей стадии необходимо проследить за тем, чтобы расстояние между точками отталкивания и приземления было примерно равно 20-30 сантиметрам, дабы не столкнуться с игроком защищающейся команды.

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

**Тема 46.** Обучение технике добивания мяча.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику добивания мяча.

Этот способ броска в кольцо надо так же упорно тренировать, как и другие технические приемы, над которыми работает баскетболист.

Поскольку возможность добить мяч в корзину возникает только после отскока, высокие баскетболисты имеют больше возможностей, но во множестве случаев этим может воспользоваться и баскетболист невысокого роста. Ознакомьтесь с техникой добивания мяча в корзину:

1. При добивании держите пальцы расставленными и расслабленными, а кисть руки зафиксируйте.

2. На мгновение задержите мячик на кончиках своих пальцев и потом направьте выталкиванием в корзину.

3. Учитесь добивать мяч как одной, так и обеими руками, но всегда помните, что добивание одной рукой позволит вам достигнуть наибольшей высоты.

4. Мяч следует добивать мягко. Это будет содействовать лучшему попаданию, если мячик задержится на кольце.

5. Учитесь досконально сочетать собственные действия в пространстве и времени. Во время групповых тренировок иногда умышленно совершайте промахи при бросках по корзине, чтобы потом добить мяч в кольцо.

6. Будьте активны при добивании мяча, тогда в большинстве случаев вам удастся совершить несколько попыток.

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

**Тема 47.** Совершенствование техники добивания мяча.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику добивания мяча.

Этот способ броска в кольцо надо так же упорно тренировать, как и другие технические приемы, над которыми работает баскетболист.

Поскольку возможность добить мяч в корзину возникает только после отскока, высокие баскетболисты имеют больше возможностей, но во множестве случаев этим может воспользоваться и баскетболист невысокого роста. Ознакомьтесь с техникой добивания мяча в корзину:

1. При добивании держите пальцы расставленными и расслабленными, а кисть руки зафиксируйте.

2. На мгновение задержите мячик на кончиках своих пальцев и потом направьте выталкиванием в корзину.

3. Учитесь добивать мяч как одной, так и обеими руками, но всегда помните, что добивание одной рукой позволит вам достигнуть наибольшей высоты.

4. Мяч следует добивать мягко. Это будет содействовать лучшему попаданию, если мячик задержится на кольце.

5. Учитесь досконально сочетать собственные действия в пространстве и времени. Во время групповых тренировок иногда умышленно совершайте промахи при бросках по корзине, чтобы потом добить мяч в кольцо.

6. Будьте активны при добивании мяча, тогда в большинстве случаев вам удастся совершить несколько попыток.

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

**Тема 48.** Обучение технике броска мяча в движении.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча в движении.

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.

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

**Тема 49.** Совершенствование техники броска мяча в движении.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска мяча в движении.

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.

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

**Тема 50.** Сдача контрольных нормативов.

**Форма текущего контроля успеваемости:** контрольный норматив.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), скакалка за 1 минуту.

Девушки: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), скакалка за 1 минуту.

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

**Тема 51.** Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: трёхочковые броски (10попыток), передача мяча от плеча за 30сек. (дистанция 6 м.), ведения мяча по прямой с обводкой 8 фишек (30м.).

Девушки: трёхочковые броски (10попыток), передача мяча от плеча за 30сек. (дистанция 6 м.), ведения мяча пот прямой с обводкой 8 фишек(30м.)

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

**Тема 52.** Зачетное занятие.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** практические задания (контрольные упражнения, контрольные нормативы) для проверки сформированных умений и навыков для второго курса.

**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.** 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

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

**Тема 4.** Обучение технике верхней прямой подаче

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

1) стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

2) подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

3)удар по мячу ладонью, по центру мяча

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

**Тема 5.** Совершенствование техники верхней прямой подаче

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

1) стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

2) подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

3)удар по мячу ладонью, по центру мяча

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

**Тема 6.** Обучение технике передачи мяча сверху, снизу над собой, нижней прямой подаче.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней прямой подачи, передачи мяча сверху и снизу.

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 7.** Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу над собой, нижнейпрямой подаче.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней прямой подачи, передачи мяча сверху и снизу.

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 8.** Обучение технике верхней прямой подаче, приему мяча после подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

• стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

• подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

• удар по мячу ладонью, по центру мяча.

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Нижняя передача при полете мяча с незначительной встречной скоростью (после навесного перебивания или несильной подачи). В исходном положении ноги игрока согнуты. Руки соединены симметрично у лучезапястных суставов и выпрямлены в локтевых суставах, туловище наклонено вперед.

Из этого положения игрок начинает активное разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед—вверх.

В фазе встречного движения рук к мячу туловище и ноги игрока выпрямляются. В результате этого достигается мягкое соприкосновение предплечий у лучезапястных суставов с мячом и сообщение ему нового движения по заданной траектории.

После вылета мяча игрок выполняет сопровождающее движение руками за мячом, которое постепенно замедляется. Чем больше расстояние, на которое передают мяч, тем больше и размашистее движение руками.

Таким образом, нижняя передача мяча, летящего с незначительной скоростью, выполняется со встречным к мячу движением выпрямленных в локтевых суставах рук, смещающихся вперед — вверх, с выпрямлением туловища и с заключительным активным разгибанием ног в коленных суставах.

Выполнив прием, игрок быстро опускает руки вниз и приходит в положение игровой стойки.

Нижняя передача мяча, посланного нападающим ударом. В исходном положении ноги игрока находятся на ширине плеч и расположены параллельно друг другу. Туловище слегка наклонено вперед. Руки движутся вниз — назад. Это движение осуществляется не вследствие разгибания рук в локтевом суставе, а в результате незначительного сгибания ног.

В следующей фазе происходит движение рук навстречу мячу. При этом скорость их перемещения постепенно замедляется. В этой и последующей фазах движения плечевой сустав последовательно смещается вперед — вниз при полете мяча ниже пояса и назад — вверх при его полете на уровне пояса. В первом случае игрок сгибает ноги в коленных суставах, а во втором — разгибает.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока продолжает перемещаться вперед — вниз (назад — вверх). Руки, выпрямленные в локтевых суставах, соприкасаются с мячом внутренней поверхностью предплечий, скорость движения их становится минимальной. Максимальное снижение скорости движения рук навстречу мячу в рабочей фазе является одним из основных моментов, способствующих смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

В момент приема мяча руки продолжают двигаться вперед — вниз (назад — вверх).

После движения туловища вперед — вниз (вверх — назад) волейболист разъединяет руки, сгибает их и занимает игровую стойку.

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол

**Тема 9.** Совершенствование техники верхней прямой подаче, приему мяча после подачи.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

• стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

• подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

• удар по мячу ладонью, по центру мяча.

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Нижняя передача при полете мяча с незначительной встречной скоростью (после навесного перебивания или несильной подачи). В исходном положении ноги игрока согнуты. Руки соединены симметрично у лучезапястных суставов и выпрямлены в локтевых суставах, туловище наклонено вперед.

Из этого положения игрок начинает активное разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед—вверх.

В фазе встречного движения рук к мячу туловище и ноги игрока выпрямляются. В результате этого достигается мягкое соприкосновение предплечий у лучезапястных суставов с мячом и сообщение ему нового движения по заданной траектории.

После вылета мяча игрок выполняет сопровождающее движение руками за мячом, которое постепенно замедляется. Чем больше расстояние, на которое передают мяч, тем больше и размашистее движение руками.

Таким образом, нижняя передача мяча, летящего с незначительной скоростью, выполняется со встречным к мячу движением выпрямленных в локтевых суставах рук, смещающихся вперед — вверх, с выпрямлением туловища и с заключительным активным разгибанием ног в коленных суставах.

Выполнив прием, игрок быстро опускает руки вниз и приходит в положение игровой стойки.

Нижняя передача мяча, посланного нападающим ударом. В исходном положении ноги игрока находятся на ширине плеч и расположены параллельно друг другу. Туловище слегка наклонено вперед. Руки движутся вниз — назад. Это движение осуществляется не вследствие разгибания рук в локтевом суставе, а в результате незначительного сгибания ног.

В следующей фазе происходит движение рук навстречу мячу. При этом скорость их перемещения постепенно замедляется. В этой и последующей фазах движения плечевой сустав последовательно смещается вперед — вниз при полете мяча ниже пояса и назад — вверх при его полете на уровне пояса. В первом случае игрок сгибает ноги в коленных суставах, а во втором — разгибает.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока продолжает перемещаться вперед — вниз (назад — вверх). Руки, выпрямленные в локтевых суставах, соприкасаются с мячом внутренней поверхностью предплечий, скорость движения их становится минимальной. Максимальное снижение скорости движения рук навстречу мячу в рабочей фазе является одним из основных моментов, способствующих смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

В момент приема мяча руки продолжают двигаться вперед — вниз (назад — вверх).

После движения туловища вперед — вниз (вверх — назад) волейболист разъединяет руки, сгибает их и занимает игровую стойку.

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

**Тема 10.** Обучение технике нижней прямой подачи, передачи мяча сверху, снизу.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней прямой подачи, передачи мяча сверху и снизу.

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 11.** Совершенствование техники нижней прямой подачи, передачи мяча сверху, снизу.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней прямой подачи, передачи мяча сверху и снизу.

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 12.** Обучение технике верхней прямой подаче, приему мяча после подачи, н/у.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Планирующая подача в опоре. Планирующая подача в опоре выполняется способом верхней прямой подачи (технику, которой мы описывали ранее). Эта подача выполняется почти с лицевой линии, сохраняя при этом тактическую направленность и гарантию избежать ошибки, так как она более управляема (называют эту подачу «тактической»). Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре: • подбросить мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить, • при замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место, • по мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (17 м/с), в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозиться – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

**Модуль 2.** Спортивные игры. Волейбол

**Тема 13.** Совершенствование техники верхней прямой подаче, приему мяча после подачи, н/у.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Планирующая подача в опоре. Планирующая подача в опоре выполняется способом верхней прямой подачи (технику, которой мы описывали ранее). Эта подача выполняется почти с лицевой линии, сохраняя при этом тактическую направленность и гарантию избежать ошибки, так как она более управляема (называют эту подачу «тактической»). Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре: • подбросить мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить, • при замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место, • по мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (17 м/с), в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозиться – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

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

**Тема 14.** Обучение технике нападающего удара.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нападающего удара.

Техника прямого нападающего удара по ходу состоит из:

• разбега;

• прыжка;

• удара по мячу;

• приземление.

*Разбег.* 3 шага – согласуются с высотой скоростью передачи мяча для нападающего удара. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча выполняет один – два ступающих(не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставиться на пятку (с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленном суставе 90-110 градусов, руки отводятся вниз – назад.

*Прыжок.* Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног в коленном суставе и активным маховым движение рук. Бьющая рука отводиться вверх – назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч.

Время разбега для выполнения нападающего удара и время прыжка чрезвычайно важно для оптимального исполнения самого удара – то есть обработки мяча на максимально возможной высоте. Удар по мячу. Удар по мячу производиться сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу.

При выполнении прямого нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

*Приземление.* Приземление после выполнения нападающего удара производиться на полусогнутые ноги.

Прямой нападающий удар с переводом влево – разбег и прыжок обычны. Замах, как при нападающем ударе по ходу, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти, перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа – сверху (вариант для правшей).

Прямой нападающий удар с переводом вправо – разбег, прыжок, замах обычны, но при выполнении удара по мячу игрок поворачивает туловище влево, а бьющая рука разворачивается несколько к наружи и резким движением кисти в этом же направлении производиться перевод мяча вправо. Кисть ложиться на мяч сверху – слева (для правши).

Обманный удар – разбег, прыжок, замах также и при прямом нападающем ударе. Удар по мячу выполняется на максимальной высоте резким движением кисти – мяч обрабатывается кончиками пальцев.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

После того, как закончился этап обучения, наступает этап совершенствования. В этом техническом приёме совершенствуется:

• структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;

• выполнение нападающих ударов на точность;

• выполнения нападающих ударов на силу;

• выполнение нападающих ударов на точность и на силу;

• совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

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

**Тема 15.** Совершенствование техники нападающего удара.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нападающего удара

Техника прямого нападающего удара по ходу состоит из:

• разбега;

• прыжка;

• удара по мячу;

• приземление.

*Разбег.* 3 шага – согласуются с высотой скоростью передачи мяча для нападающего удара. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча выполняет один – два ступающих(не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставиться на пятку (с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленном суставе 90-110 градусов, руки отводятся вниз – назад.

*Прыжок.* Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног в коленном суставе и активным маховым движение рук. Бьющая рука отводиться вверх – назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч.

Время разбега для выполнения нападающего удара и время прыжка чрезвычайно важно для оптимального исполнения самого удара – то есть обработки мяча на максимально возможной высоте. Удар по мячу. Удар по мячу производиться сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу.

При выполнении прямого нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

*Приземление.* Приземление после выполнения нападающего удара производиться на полусогнутые ноги.

Прямой нападающий удар с переводом влево – разбег и прыжок обычны. Замах, как при нападающем ударе по ходу, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти, перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа – сверху (вариант для правшей).

Прямой нападающий удар с переводом вправо – разбег, прыжок, замах обычны, но при выполнении удара по мячу игрок поворачивает туловище влево, а бьющая рука разворачивается несколько к наружи и резким движением кисти в этом же направлении производиться перевод мяча вправо. Кисть ложиться на мяч сверху – слева (для правши).

Обманный удар – разбег, прыжок, замах также и при прямом нападающем ударе. Удар по мячу выполняется на максимальной высоте резким движением кисти – мяч обрабатывается кончиками пальцев.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

После того, как закончился этап обучения, наступает этап совершенствования. В этом техническом приёме совершенствуется:

• структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;

• выполнение нападающих ударов на точность;

• выполнения нападающих ударов на силу;

• выполнение нападающих ударов на точность и на силу;

• совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

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

**Тема 16.** Обучение технике передачи мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней передачи мяча сверху и снизу.

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).

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Тактическая реализация подач.

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются скоростью и параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращения) и т.д. В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом скоростных, планирующих и точных подач. Волейболист, учитывая свою техническую подготовленность должен целесообразно строить свои тактические действия при выполнении подач. В идеале каждый игрок должен уметь подавать три подачи – силовую, планирующую в прыжке и нацеленную (тактическую) в опоре. При тактической реализации подач – задачи и степень риска могут быть классифицированы следующим образом: Максимальный риск – возможность выиграть очко с подачи. Контролирующий риск – подача на слабейшего в приёме игрока соперника или под его «слабую» руку (вдоль боковой линии), между двумя принимающими чтобы усложнить развитие атаки первым темпом. Тактическая подача – когда подающий выбирает цель или зону направления подачи, что позволяет ему достичь желаемого эффекта.

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

**Тема 17.** Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней передачи мяча сверху и снизу.

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).

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Тактическая реализация подач.

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются скоростью и параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращения) и т.д. В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом скоростных, планирующих и точных подач. Волейболист, учитывая свою техническую подготовленность должен целесообразно строить свои тактические действия при выполнении подач. В идеале каждый игрок должен уметь подавать три подачи – силовую, планирующую в прыжке и нацеленную (тактическую) в опоре. При тактической реализации подач – задачи и степень риска могут быть классифицированы следующим образом: Максимальный риск – возможность выиграть очко с подачи. Контролирующий риск – подача на слабейшего в приёме игрока соперника или под его «слабую» руку (вдоль боковой линии), между двумя принимающими чтобы усложнить развитие атаки первым темпом. Тактическая подача – когда подающий выбирает цель или зону направления подачи, что позволяет ему достичь желаемого эффекта.

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

**Тема 18.** Сдача контрольных нормативов

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: бег на 100м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

Девушки: бег на 100м (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз).

**Модуль 2** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема 19.** Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: нижняя прямая подача (10попыток), передача мяча сверху в парах (дистанция 4-6м.), передача мяча снизу в парах (дистанция 4-6м.).

Девушки: нижняя прямая подача (10попыток), передача мяча сверху в парах (дистанция 3-6м.), передача мяча снизу в парах (дистанция 3-6м.).

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

**Тема 20.** Обучение технике нападающего удара, приема мяча после подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать навыки нападающего удара.

В этом техническом приёме совершенствуется:

* структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;
* выполнение нападающих ударов на точность;
* выполнения нападающих ударов на силу;
* выполнение нападающих ударов на точность и на силу;
* совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Нижняя передача при полете мяча с незначительной встречной скоростью (после навесного перебивания или несильной подачи). В исходном положении ноги игрока согнуты. Руки соединены симметрично у лучезапястных суставов и выпрямлены в локтевых суставах, туловище наклонено вперед.

Из этого положения игрок начинает активное разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед—вверх.

В фазе встречного движения рук к мячу туловище и ноги игрока выпрямляются. В результате этого достигается мягкое соприкосновение предплечий у лучезапястных суставов с мячом и сообщение ему нового движения по заданной траектории.

После вылета мяча игрок выполняет сопровождающее движение руками за мячом, которое постепенно замедляется. Чем больше расстояние, на которое передают мяч, тем больше и размашистее движение руками.

Таким образом, нижняя передача мяча, летящего с незначительной скоростью, выполняется со встречным к мячу движением выпрямленных в локтевых суставах рук, смещающихся вперед — вверх, с выпрямлением туловища и с заключительным активным разгибанием ног в коленных суставах.

Выполнив прием, игрок быстро опускает руки вниз и приходит в положение игровой стойки.

Нижняя передача мяча, посланного нападающим ударом. В исходном положении ноги игрока находятся на ширине плеч и расположены параллельно друг другу. Туловище слегка наклонено вперед. Руки движутся вниз — назад. Это движение осуществляется не вследствие разгибания рук в локтевом суставе, а в результате незначительного сгибания ног.

В следующей фазе происходит движение рук навстречу мячу. При этом скорость их перемещения постепенно замедляется. В этой и последующей фазах движения плечевой сустав последовательно смещается вперед — вниз при полете мяча ниже пояса и назад — вверх при его полете на уровне пояса. В первом случае игрок сгибает ноги в коленных суставах, а во втором — разгибает.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока продолжает перемещаться вперед — вниз (назад — вверх). Руки, выпрямленные в локтевых суставах, соприкасаются с мячом внутренней поверхностью предплечий, скорость движения их становится минимальной. Максимальное снижение скорости движения рук навстречу мячу в рабочей фазе является одним из основных моментов, способствующих смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

В момент приема мяча руки продолжают двигаться вперед — вниз (назад — вверх).

После движения туловища вперед — вниз (вверх — назад) волейболист разъединяет руки, сгибает их и занимает игровую стойку.

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

**Тема 21**. Совершенствование техники нападающего удара, приема мяча после подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать навыки нападающего удара.

В этом техническом приёме совершенствуется:

* структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;
* выполнение нападающих ударов на точность;
* выполнения нападающих ударов на силу;
* выполнение нападающих ударов на точность и на силу;
* совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Нижняя передача при полете мяча с незначительной встречной скоростью (после навесного перебивания или несильной подачи). В исходном положении ноги игрока согнуты. Руки соединены симметрично у лучезапястных суставов и выпрямлены в локтевых суставах, туловище наклонено вперед.

Из этого положения игрок начинает активное разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед—вверх.

В фазе встречного движения рук к мячу туловище и ноги игрока выпрямляются. В результате этого достигается мягкое соприкосновение предплечий у лучезапястных суставов с мячом и сообщение ему нового движения по заданной траектории.

После вылета мяча игрок выполняет сопровождающее движение руками за мячом, которое постепенно замедляется. Чем больше расстояние, на которое передают мяч, тем больше и размашистее движение руками.

Таким образом, нижняя передача мяча, летящего с незначительной скоростью, выполняется со встречным к мячу движением выпрямленных в локтевых суставах рук, смещающихся вперед — вверх, с выпрямлением туловища и с заключительным активным разгибанием ног в коленных суставах.

Выполнив прием, игрок быстро опускает руки вниз и приходит в положение игровой стойки.

Нижняя передача мяча, посланного нападающим ударом. В исходном положении ноги игрока находятся на ширине плеч и расположены параллельно друг другу. Туловище слегка наклонено вперед. Руки движутся вниз — назад. Это движение осуществляется не вследствие разгибания рук в локтевом суставе, а в результате незначительного сгибания ног.

В следующей фазе происходит движение рук навстречу мячу. При этом скорость их перемещения постепенно замедляется. В этой и последующей фазах движения плечевой сустав последовательно смещается вперед — вниз при полете мяча ниже пояса и назад — вверх при его полете на уровне пояса. В первом случае игрок сгибает ноги в коленных суставах, а во втором — разгибает.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока продолжает перемещаться вперед — вниз (назад — вверх). Руки, выпрямленные в локтевых суставах, соприкасаются с мячом внутренней поверхностью предплечий, скорость движения их становится минимальной. Максимальное снижение скорости движения рук навстречу мячу в рабочей фазе является одним из основных моментов, способствующих смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

В момент приема мяча руки продолжают двигаться вперед — вниз (назад — вверх).

После движения туловища вперед — вниз (вверх — назад) волейболист разъединяет руки, сгибает их и занимает игровую стойку.

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

**Тема 22.** Обучение технике передачи мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней передачи мяча сверху и снизу.

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).

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи :

• стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

• подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

• удар по мячу ладонью, по центру мяча.

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

**Тема 23.** Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней передачи мяча сверху и снизу.

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).

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи :

• стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

• подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

• удар по мячу ладонью, по центру мяча.

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

**Тема 24.** Обучение технике блокирования.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Продемонстрировать навыки блокирования.

Техника блокирования. Располагаясь лицом к сетке блокирующий принимает стойку готовности – ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, ноги незначительно согнуты в коленном суставе. Руки на уровне лица согнуты в локтевых суставах под прямым углом, а раскрытые ладони представляют собой естественное продолжение предплечий. Для придания указанной стойки готовности динамичности, можно рекомендовать игроку различные движения небольшой амплитуды переступания с ноги на ногу, покачивание из стороны в сторону и т.д. Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом осуществляется приставным, скрестным, смешанным (первый скрестный шаг) далее приставным шагом, скачком или бегом. На расстояние до 1 м перемещаются скачком, до 2 м – приставным или скрестным, более двух (в зависимости от скорости передач) приставным, скрестным или бегом поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней стороной стопы и игрок принимает стойку готовности.

Техника отталкивания с места, с исходной готовности, предлагает синхронную работу частей опорно – двигательного аппарата. Перед отталкиванием игрок выполняет приседание. Углы сгибания коленного, тазобедренного и голеностопного суставов определяется субъективно, исходя из стремления выполнения максимального прыжка и, очевидно, определяется уровнем развития физических качеств и анатомических возможностей игроков. При отталкивании от опоры происходит резкое разгибание коленных и тазобедренных суставов (сгибание в голеностопном суставе) с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед. Руки центрального блокирующего должны опережать подъем тела и выноситься над сеткой раньше. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук, чуть меньше диаметра мяча. Расположение рук при блокировании:

- при блокировании прямых нападающих ударов, руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);

- при блокировании нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю площадке) несколько развернута на встречу к мячу.

Расположение рук при блоке:

• при блоке прямых нападающих ударов руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);

• при блоке нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю сетке) несколько развернута навстречу мячу. Затем происходит приземление на согнутые ноги и готовность игрока к дальнейшим действиям.

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

**Тема 25.** Совершенствование техники блокирования

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать навыки блокирования.

Техника блокирования. Располагаясь лицом к сетке блокирующий принимает стойку готовности – ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, ноги незначительно согнуты в коленном суставе. Руки на уровне лица согнуты в локтевых суставах под прямым углом, а раскрытые ладони представляют собой естественное продолжение предплечий. Для придания указанной стойки готовности динамичности, можно рекомендовать игроку различные движения небольшой амплитуды переступания с ноги на ногу, покачивание из стороны в сторону и т.д. Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом осуществляется приставным, скрестным, смешанным (первый скрестный шаг) далее приставным шагом, скачком или бегом. На расстояние до 1 м перемещаются скачком, до 2 м – приставным или скрестным, более двух (в зависимости от скорости передач) приставным, скрестным или бегом поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней стороной стопы и игрок принимает стойку готовности.

Техника отталкивания с места, с исходной готовности, предлагает синхронную работу частей опорно – двигательного аппарата. Перед отталкиванием игрок выполняет приседание. Углы сгибания коленного, тазобедренного и голеностопного суставов определяется субъективно, исходя из стремления выполнения максимального прыжка и, очевидно, определяется уровнем развития физических качеств и анатомических возможностей игроков. При отталкивании от опоры происходит резкое разгибание коленных и тазобедренных суставов (сгибание в голеностопном суставе) с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед. Руки центрального блокирующего должны опережать подъем тела и выноситься над сеткой раньше. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук, чуть меньше диаметра мяча. Расположение рук при блокировании:

- при блокировании прямых нападающих ударов, руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);

- при блокировании нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю площадке) несколько развернута на встречу к мячу.

Расположение рук при блоке:

• при блоке прямых нападающих ударов руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);

• при блоке нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю сетке) несколько развернута навстречу мячу. Затем происходит приземление на согнутые ноги и готовность игрока к дальнейшим действиям.

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

**Тема 26.** Обучение технике передачи мяча, подачи и приема мяча с подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Продемонстрировать стойку, технику верхней 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.

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Планирующая подача в опоре. Планирующая подача в опоре выполняется способом верхней прямой подачи (технику, которой мы описывали ранее). Эта подача выполняется почти с лицевой линии, сохраняя при этом тактическую направленность и гарантию избежать ошибки, так как она более управляема (называют эту подачу «тактической»). Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре: • подбросить мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить, • при замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место, • по мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (17 м/с), в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозиться – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

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

**Тема 27.** Совершенствование техники передачи мяча, подачи и приема мяча с подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Продемонстрировать стойку, технику верхней 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.

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Планирующая подача в опоре. Планирующая подача в опоре выполняется способом верхней прямой подачи (технику, которой мы описывали ранее). Эта подача выполняется почти с лицевой линии, сохраняя при этом тактическую направленность и гарантию избежать ошибки, так как она более управляема (называют эту подачу «тактической»). Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре: • подбросить мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить, • при замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место, • по мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (17 м/с), в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозиться – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

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

**Тема 28.** 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.

1. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч..

2. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно пере­дают мяч по низкой, средней и высокой траектории.

3. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью.

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

**Тема 29.** 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.

1. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположен­ных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч..

2. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории.

3. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью.

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

**Тема 30.** 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 31.** 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.

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

**Тема 32.** Обучение технике нападающего удара с собственного подбрасывания мяча.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нападающего удара по неподвижному мячу.

В этом техническом приёме совершенствуется:

* структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;
* выполнение нападающих ударов на точность;
* выполнения нападающих ударов на силу;
* выполнение нападающих ударов на точность и на силу;
* совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

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

**Тема 33.** Совершенствование техники нападающего удара с собственного подбрасывания мяча.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нападающего удара по неподвижному мячу.

В этом техническом приёме совершенствуется:

* структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;
* выполнение нападающих ударов на точность;
* выполнения нападающих ударов на силу;
* выполнение нападающих ударов на точность и на силу;
* совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

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

**Тема 34.**Совершенствование нижней передачи в учебной двусторонней игре.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней прямой передачи.

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 35.** Совершенствование нижней подачи, учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней прямой подачи.

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 36.** Совершенствование техники верхней прямой подаче, учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

1) стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

2) подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

3)удар по мячу ладонью, по центру мяча

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

**Тема 37.** Совершенствование приему подач и подстраховки, учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Продемонстрировать стойку, технику верхней 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.

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Планирующая подача в опоре. Планирующая подача в опоре выполняется способом верхней прямой подачи (технику, которой мы описывали ранее). Эта подача выполняется почти с лицевой линии, сохраняя при этом тактическую направленность и гарантию избежать ошибки, так как она более управляема (называют эту подачу «тактической»). Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре: • подбросить мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить, • при замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место, • по мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (17 м/с), в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозиться – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

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

**Тема 38.** Совершенствование техники нападающего удара, учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нападающего удара

Техника прямого нападающего удара по ходу состоит из:

• разбега;

• прыжка;

• удара по мячу;

• приземление.

Разбег. 3 шага – согласуются с высотой скоростью передачи мяча для нападающего удара. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча выполняет один – два ступающих(не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставиться на пятку (с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленном суставе 90-110 градусов, руки отводятся вниз – назад.

Прыжок. Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног в коленном суставе и активным маховым движение рук. Бьющая рука отводиться вверх – назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч.

Время разбега для выполнения нападающего удара и время прыжка чрезвычайно важно для оптимального исполнения самого удара – то есть обработки мяча на максимально возможной высоте. Удар по мячу. Удар по мячу производиться сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу.

При выполнении прямого нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

Приземление. Приземление после выполнения нападающего удара производиться на полусогнутые ноги.

Прямой нападающий удар с переводом влево – разбег и прыжок обычны. Замах, как при нападающем ударе по ходу, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти, перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа – сверху (вариант для правшей).

Прямой нападающий удар с переводом вправо – разбег, прыжок, замах обычны, но при выполнении удара по мячу игрок поворачивает туловище влево, а бьющая рука разворачивается несколько к наружи и резким движением кисти в этом же направлении производиться перевод мяча вправо. Кисть ложиться на мяч сверху – слева (для правши).

Обманный удар – разбег, прыжок, замах также и при прямом нападающем ударе. Удар по мячу выполняется на максимальной высоте резким движением кисти – мяч обрабатывается кончиками пальцев.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

После того, как закончился этап обучения, наступает этап совершенствования. В этом техническом приёме совершенствуется:

• структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;

• выполнение нападающих ударов на точность;

• выполнения нападающих ударов на силу;

• выполнение нападающих ударов на точность и на силу;

• совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

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

**Тема 39.** Совершенствование техники передачи в движении, учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча в парах в движении.

1. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположен­ных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч..

2. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории.

3. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью.

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

**Тема 40.** Совершенствование техники падений в защите; учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику падений в защите:

Техника состоит из:

• разбега;

• прыжка;

• удара по мячу;

• приземление.

Разбег. 3 шага – согласуются с высотой скоростью передачи мяча для нападающего удара. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча выполняет один – два ступающих(не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставиться на пятку (с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленном суставе 90-110 градусов, руки отводятся вниз – назад.

Прыжок. Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног в коленном суставе и активным маховым движение рук. Бьющая рука отводиться вверх – назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч.

Время разбега для выполнения нападающего удара и время прыжка чрезвычайно важно для оптимального исполнения самого удара – то есть обработки мяча на максимально возможной высоте. Удар по мячу. Удар по мячу производиться сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу.

При выполнении прямого нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

Приземление. Приземление после выполнения нападающего удара производиться на полусогнутые ноги.

Прямой нападающий удар с переводом влево – разбег и прыжок обычны. Замах, как при нападающем ударе по ходу, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти, перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа – сверху (вариант для правшей).

Прямой нападающий удар с переводом вправо – разбег, прыжок, замах обычны, но при выполнении удара по мячу игрок поворачивает туловище влево, а бьющая рука разворачивается несколько к наружи и резким движением кисти в этом же направлении производиться перевод мяча вправо. Кисть ложиться на мяч сверху – слева (для правши).

Обманный удар – разбег, прыжок, замах также и при прямом нападающем ударе. Удар по мячу выполняется на максимальной высоте резким движением кисти – мяч обрабатывается кончиками пальцев.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

После того, как закончился этап обучения, наступает этап совершенствования. В этом техническом приёме совершенствуется:

• структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;

• выполнение нападающих ударов на точность;

• выполнения нападающих ударов на силу;

• выполнение нападающих ударов на точность и на силу;

• совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

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

**Тема 41**. Совершенствование техники приема мяча от сетки; учебная двусторонняя игра

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Вначале нужно научить занимающихся принимать мяч от нижней части сетки, стоя боком к ней, затем от средней и высокой. При этом надо моделировать игровую ситуацию: вторым или третьим касанием будет приниматься мяч, отражённый сеткой. Если вторым, основная задача обучаемых будет состоять в том, чтобы «поднять» мяч вверх так, чтобы его можно было тре­тьим касанием направить через сетку (в опорном положении или в прыжке) в менее защищенное место на площадке соперника. Если же это третье касание, то основная задача - отправить мяч через сетку.

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

**Тема 42.** Совершенствование техники блокирования, двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать навыки блокирования.

Техника блокирования. Располагаясь лицом к сетке блокирующий принимает стойку готовности – ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, ноги незначительно согнуты в коленном суставе. Руки на уровне лица согнуты в локтевых суставах под прямым углом, а раскрытые ладони представляют собой естественное продолжение предплечий. Для придания указанной стойки готовности динамичности, можно рекомендовать игроку различные движения небольшой амплитуды переступания с ноги на ногу, покачивание из стороны в сторону и т.д. Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом осуществляется приставным, скрестным, смешанным (первый скрестный шаг) далее приставным шагом, скачком или бегом. На расстояние до 1 м перемещаются скачком, до 2 м – приставным или скрестным, более двух (в зависимости от скорости передач) приставным, скрестным или бегом поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней стороной стопы и игрок принимает стойку готовности.

Техника отталкивания с места, с исходной готовности, предлагает синхронную работу частей опорно – двигательного аппарата. Перед отталкиванием игрок выполняет приседание. Углы сгибания коленного, тазобедренного и голеностопного суставов определяется субъективно, исходя из стремления выполнения максимального прыжка и, очевидно, определяется уровнем развития физических качеств и анатомических возможностей игроков. При отталкивании от опоры происходит резкое разгибание коленных и тазобедренных суставов (сгибание в голеностопном суставе) с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед. Руки центрального блокирующего должны опережать подъем тела и выноситься над сеткой раньше. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук, чуть меньше диаметра мяча. Расположение рук при блокировании:

- при блокировании прямых нападающих ударов, руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);

- при блокировании нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю площадке) несколько развернута на встречу к мячу.

Расположение рук при блоке:

• при блоке прямых нападающих ударов руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);

• при блоке нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю сетке) несколько развернута навстречу мячу. Затем происходит приземление на согнутые ноги и готовность игрока к дальнейшим действиям.

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

**Тема 43.** Индивидуальные и групповые действия в защите и страховке; учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику падений в защите:

Техника состоит из:

• разбега;

• прыжка;

• удара по мячу;

• приземление.

Разбег. 3 шага – согласуются с высотой скоростью передачи мяча для нападающего удара. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча выполняет один – два ступающих(не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставиться на пятку (с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленном суставе 90-110 градусов, руки отводятся вниз – назад.

Прыжок. Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног в коленном суставе и активным маховым движение рук. Бьющая рука отводиться вверх – назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч.

Время разбега для выполнения нападающего удара и время прыжка чрезвычайно важно для оптимального исполнения самого удара – то есть обработки мяча на максимально возможной высоте. Удар по мячу. Удар по мячу производиться сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу.

При выполнении прямого нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

Приземление. Приземление после выполнения нападающего удара производиться на полусогнутые ноги.

Прямой нападающий удар с переводом влево – разбег и прыжок обычны. Замах, как при нападающем ударе по ходу, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и особенно кисти, перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа – сверху (вариант для правшей).

Прямой нападающий удар с переводом вправо – разбег, прыжок, замах обычны, но при выполнении удара по мячу игрок поворачивает туловище влево, а бьющая рука разворачивается несколько к наружи и резким движением кисти в этом же направлении производиться перевод мяча вправо. Кисть ложиться на мяч сверху – слева (для правши).

Обманный удар – разбег, прыжок, замах также и при прямом нападающем ударе. Удар по мячу выполняется на максимальной высоте резким движением кисти – мяч обрабатывается кончиками пальцев.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

После того, как закончился этап обучения, наступает этап совершенствования. В этом техническом приёме совершенствуется:

• структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;

• выполнение нападающих ударов на точность;

• выполнения нападающих ударов на силу;

• выполнение нападающих ударов на точность и на силу;

• совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

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

**Тема 44.** Совершенствование всех ранее изученных элементов в двусторонней игре.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику изученных элементов.

Юноши: нижняя прямая подача (10попыток), передача мяча сверху в парах (дистанция 4-6м.), передача мяча снизу в парах (дистанция 4-6м.).

Девушки: нижняя прямая подача (10попыток), передача мяча сверху в парах (дистанция 3-6м.), передача мяча снизу в парах (дистанция 3-6м.).

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

**Тема 45.** Совершенствование техники нападающего удара, прием мяча после подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нападающего удара по неподвижному мячу.

В этом техническом приёме совершенствуется:

* структура выполнения нападающего удара, т.е. техника выполнения;
* выполнение нападающих ударов на точность;
* выполнения нападающих ударов на силу;
* выполнение нападающих ударов на точность и на силу;
* совершенствование нападающих ударов с переводом влево, вправо и обманных ударов.

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

**Тема 46.** 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.

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

**Тема 47.** Совершенствование техники передачи мяча, подачи и приема мяча с подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Продемонстрировать стойку, технику верхней 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.

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Планирующая подача в опоре. Планирующая подача в опоре выполняется способом верхней прямой подачи (технику, которой мы описывали ранее). Эта подача выполняется почти с лицевой линии, сохраняя при этом тактическую направленность и гарантию избежать ошибки, так как она более управляема (называют эту подачу «тактической»). Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре: • подбросить мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить, • при замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место, • по мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (17 м/с), в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозиться – она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом – также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

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

**Тема 48.** Совершенствование техники верхней прямой подаче, приему мяча после подачи

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

• стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

• подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

• удар по мячу ладонью, по центру мяча.

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Нижняя передача при полете мяча с незначительной встречной скоростью (после навесного перебивания или несильной подачи). В исходном положении ноги игрока согнуты. Руки соединены симметрично у лучезапястных суставов и выпрямлены в локтевых суставах, туловище наклонено вперед.

Из этого положения игрок начинает активное разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед—вверх.

В фазе встречного движения рук к мячу туловище и ноги игрока выпрямляются. В результате этого достигается мягкое соприкосновение предплечий у лучезапястных суставов с мячом и сообщение ему нового движения по заданной траектории.

После вылета мяча игрок выполняет сопровождающее движение руками за мячом, которое постепенно замедляется. Чем больше расстояние, на которое передают мяч, тем больше и размашистее движение руками.

Таким образом, нижняя передача мяча, летящего с незначительной скоростью, выполняется со встречным к мячу движением выпрямленных в локтевых суставах рук, смещающихся вперед — вверх, с выпрямлением туловища и с заключительным активным разгибанием ног в коленных суставах.

Выполнив прием, игрок быстро опускает руки вниз и приходит в положение игровой стойки.

Нижняя передача мяча, посланного нападающим ударом. В исходном положении ноги игрока находятся на ширине плеч и расположены параллельно друг другу. Туловище слегка наклонено вперед. Руки движутся вниз — назад. Это движение осуществляется не вследствие разгибания рук в локтевом суставе, а в результате незначительного сгибания ног.

В следующей фазе происходит движение рук навстречу мячу. При этом скорость их перемещения постепенно замедляется. В этой и последующей фазах движения плечевой сустав последовательно смещается вперед — вниз при полете мяча ниже пояса и назад — вверх при его полете на уровне пояса. В первом случае игрок сгибает ноги в коленных суставах, а во втором — разгибает.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока продолжает перемещаться вперед — вниз (назад — вверх). Руки, выпрямленные в локтевых суставах, соприкасаются с мячом внутренней поверхностью предплечий, скорость движения их становится минимальной. Максимальное снижение скорости движения рук навстречу мячу в рабочей фазе является одним из основных моментов, способствующих смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

В момент приема мяча руки продолжают двигаться вперед — вниз (назад — вверх).

После движения туловища вперед — вниз (вверх — назад) волейболист разъединяет руки, сгибает их и занимает игровую стойку.

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

**Тема 49.** Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу и над собой, нижней прямой подаче.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней прямой подачи, передачи мяча сверху и снизу.

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 50.** Сдача контрольных нормативов

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), скакалка за 1 минуту.

Девушки: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), скакалка за 1 минуту.

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

**Тема 51.** Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: верхняя прямая подача (10попыток), передача мяча сверху над собой (высота 1м. и более), передача мяча снизу над собой (высота 1м. и более).

Девушки: верхняя прямая подача (10попыток), передача мяча сверху над собой (высота 1м. и более), передача мяча снизу над собой (высота 1м. и более).

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

**Тема 52.** Зачетное занятие

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** практические задания (контрольные упражнения, контрольные нормативы) для проверки сформированных умений и навыков для третьего курса.

**Модуль 4.** 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 4.** 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 4.** 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 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 4.** Обучение технике передвижения футболиста с сопротивлением соперника

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передвижения футболиста с сопротивлением соперника

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания благоприятных условий для дальнейшего ведения игры. Обманные движения относятся к тем приемам техники, использование которых практически всегда предполагает вступление в единоборство с противником. Эффективное применение финтов способствует успешному решению многих тактических задач.

Качество выполнения финтов определяется уровнем развития у игрока таких физических качеств, как

быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость; лимитируется степенью психологической подготовленности и наличием умения импровизировать.

Финты могут выполняться с мячом или без мяча. Обманные движения без мяча являются органической частью техники передвижений. К ним относят: ускорения, ускорения с изменением скорости и направления бега и т.п. Финтами без мяча пользуются нападающие — для освобождения от опеки соперника и выхода на свободную позицию с целью овладения мячом. Часто применяют данный прием и игроки линии защиты — они провоцируют противника, ведущего мяч, на утрату контроля над мячом. Ложные телодвижения выполняют и вратари — с целью вынудить соперника нанести удар именно в ту часть ворот, к защите которой они подготовились. Кроме того, голкиперы успешно пользуются такими финтами и на выходах. Необходимо отметить, что рассматриваемый прием эффективно применяется также для создания искусственного офсайда.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 5.** Совершенствование техники передвижения футболиста с сопротивлением соперника

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передвижения футболиста с сопротивлением соперника

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания благоприятных условий для дальнейшего ведения игры. Обманные движения относятся к тем приемам техники, использование которых практически всегда предполагает вступление в единоборство с противником. Эффективное применение финтов способствует успешному решению многих тактических задач.

Качество выполнения финтов определяется уровнем развития у игрока таких физических качеств, как

быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость; лимитируется степенью психологической подготовленности и наличием умения импровизировать.

Финты могут выполняться с мячом или без мяча. Обманные движения без мяча являются органической частью техники передвижений. К ним относят: ускорения, ускорения с изменением скорости и направления бега и т.п. Финтами без мяча пользуются нападающие — для освобождения от опеки соперника и выхода на свободную позицию с целью овладения мячом. Часто применяют данный прием и игроки линии защиты — они провоцируют противника, ведущего мяч, на утрату контроля над мячом. Ложные телодвижения выполняют и вратари — с целью вынудить соперника нанести удар именно в ту часть ворот, к защите которой они подготовились. Кроме того, голкиперы успешно пользуются такими финтами и на выходах. Необходимо отметить, что рассматриваемый прием эффективно применяется также для создания искусственного офсайда.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 6.** 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.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 7.** 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 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 8.** Обучение технике удара внутренней стороной стопы по мячу, движущемуся (катящемуся) навстречу

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику удара внутренней стороной стопы по мячу, движущемуся (катящемуся) навстречу

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Когда мяч катится на игрока, его удобнее всего останавливать внутренней стороной стопы. Перед тем как его коснуться, нужно, чтобы ступня согнутой опорной ноги была параллельна линии, по которой он катится. Ногу, которой вы хотите остановить мяч, в момент касания ею футбольного снаряда следует немного отвести назад, за опорную. Если стопа ноги, которой делается остановка, ставится под прямым углом к линии, по которой катится круглый, то он, коснувшись ноги, откатится назад прямо перед игроком. Если же стопа встретит его под другим углом, мяч после остановки может покатиться чуть вправо или влево. Чем мягче получится остановка, тем меньшим будет отскок футбольного снаряда от ноги. А чтобы остановка получилась мягкой, нужно расслабить ногу в коленном и голеностопном суставах.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 9.** Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по мячу, движущемуся (катящемуся) навстречу

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику удара внутренней стороной стопы по мячу, движущемуся (катящемуся) навстречу

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Когда мяч катится на игрока, его удобнее всего останавливать внутренней стороной стопы. Перед тем как его коснуться, нужно, чтобы ступня согнутой опорной ноги была параллельна линии, по которой он катится. Ногу, которой вы хотите остановить мяч, в момент касания ею футбольного снаряда следует немного отвести назад, за опорную. Если стопа ноги, которой делается остановка, ставится под прямым углом к линии, по которой катится круглый, то он, коснувшись ноги, откатится назад прямо перед игроком. Если же стопа встретит его под другим углом, мяч после остановки может покатиться чуть вправо или влево. Чем мягче получится остановка, тем меньшим будет отскок футбольного снаряда от ноги. А чтобы остановка получилась мягкой, нужно расслабить ногу в коленном и голеностопном суставах.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 10.** Обучение технике удара внутренней стороной стопы по летящему мячу

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара внутренней стороной стопы по летящему мячу.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре.

Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие.

И еще одна деталь, на которую всегда следует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 11.** Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по летящему мячу

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара внутренней стороной стопы по летящему мячу.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре.

Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие.

И еще одна деталь, на которую всегда следует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 12.** Обучение технике удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре.

Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие.

И еще одна деталь, на которую всегда следует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 13.** Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре.

Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие.

И еще одна деталь, на которую всегда следует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 14.** Сдача контрольных нормативов.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: челночный бег 4х9, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), скакалка за 1 минуту.

Девушки: Челночный бег 4х9, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), скакалка за 1 минуту.

**Модуль 4** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 15.** Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости**

Юноши: удары на точность по воротам по воздуху из трех попыток (м.), жонглирование мяча (количество), передача мяча в парах за 30сек. (количество раз, дистанция 9м.).

Девушки: удары на точность по воротам по воздуху из трех попыток (м.), жонглирование мяча (количество), передача мяча в парах за 30сек. (количество раз, дистанция 9м.)

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 16.** Обучение технике удара носком с двух-трех шагов по неподвижному мячу.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику удара носком с двух-трех шагов по неподвижному мячу.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду: этим ударом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В футболе этот удар часто используется для обстрела ворот, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно,  внезапно  для  вратаря. Применяется удар носком и тогда, когда до мяча трудно дотянуться.

Удар носком производится с места  или  с  разбега.  Техника  выполнения его такова. Опорная нога ставится примерно на уровне мяча, ее носок указывает направление удара. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, проходя у опорной ноги, резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги образует прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 17.** Совершенствование техники удара носком с двух-трех шагов по неподвижному мячу.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику удара носком с двух-трех шагов по неподвижному мячу.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду: этим ударом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В футболе этот удар часто используется для обстрела ворот, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно,  внезапно  для  вратаря. Применяется удар носком и тогда, когда до мяча трудно дотянуться.

Удар носком производится с места  или  с  разбега.  Техника  выполнения его такова. Опорная нога ставится примерно на уровне мяча, ее носок указывает направление удара. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, проходя у опорной ноги, резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги образует прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 18.** Обучение технике удара по мячу головой без прыжка

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара по мячу головой без прыжка.

Данный технический прием является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам.

При ударе лбом с места ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара следят за полетом мяча.

Этим ударом можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 19.** Совершенствование техники удара по мячу головой без прыжка

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара по мячу головой без прыжка.

Данный технический прием является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам.

При ударе лбом с места ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара следят за полетом мяча.

Этим ударом можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 20.** Обучение технике удара по мячу головой в прыжке

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара по мячу головой в прыжке.

Данный технический прием является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам.

Техника этого удара не отличается от техники удара по мячу с места. Дополнительные трудности при выполнении данного технического приема вызваны движением игрока. Особое внимание следует уделять технике удара в начале второй фазы, когда мяч еще находится на значительном расстоянии от футболиста. Медлительность, запаздывание игрока приводят к тому, что удар наносится верхней или теменной частью лба, при этом мячу придается нежелательное вращение.

Перед отталкиванием сильно согнуть ноги в коленных суставах и отклонить верхнюю часть туловища назад. Оттолкнувшись и достигнув максимально возможной высоты прыжка, нанести удар по мячу.

Во время удара ноги выносятся вперед, а плечи подаются назад; затем — приготовиться к приземлению, ноги находятся в положении "шага”. Удар можно наносить в направлениях: вверх, в сторону, назад (как и при выполнении ударов головой с места).

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 21.** Совершенствование техники удара по мячу головой в прыжке.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара по мячу головой в прыжке.

Данный технический прием является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам.

Техника этого удара не отличается от техники удара по мячу с места. Дополнительные трудности при выполнении данного технического приема вызваны движением игрока. Особое внимание следует уделять технике удара в начале второй фазы, когда мяч еще находится на значительном расстоянии от футболиста. Медлительность, запаздывание игрока приводят к тому, что удар наносится верхней или теменной частью лба, при этом мячу придается нежелательное вращение.

Перед отталкиванием сильно согнуть ноги в коленных суставах и отклонить верхнюю часть туловища назад. Оттолкнувшись и достигнув максимально возможной высоты прыжка, нанести удар по мячу.

Во время удара ноги выносятся вперед, а плечи подаются назад; затем — приготовиться к приземлению, ноги находятся в положении "шага”. Удар можно наносить в направлениях: вверх, в сторону, назад (как и при выполнении ударов головой с места).

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 22.** 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.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 23.** 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.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 24.** Обучение технике остановки летящего мяча.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике остановки летящего мяча.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом.

Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед - вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом принимаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая выносится вперед - вверх. Она также чуть сгибается в колене. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком) и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 25.** Совершенствование техники остановки летящего мяча.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике остановки летящего мяча.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом.

Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед - вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающая нога мягко подается назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом принимаются мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая выносится вперед - вверх. Она также чуть сгибается в колене. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком) и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 26.** Обучение технике остановки прыгающего мяча

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику остановки прыгающего мяча

Остановка мяча бедром: в подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча. Бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу.

Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

Остановка мяча лбом: надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, в то время как ноги, почти прямые, находятся в положении шага. В момент соприкосновения мяча со лбом их резко сгибают, а туловище и голову отводят назад.

Остановка мяча грудью: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см), грудь подаётся вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

Как только мяч коснется груди, туловище резко отводят назад; находящуюся сзади ногу сгибают, плечи выдвигают вперед, а грудь как бы убирают. Благодаря этому движению мяч не отскакивает, а падает перед игроком. Можно остановить мяч грудью, отклонив туловище назад.

Высоко летящие мячи можно останавливать грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 27.** Совершенствование техники остановки прыгающего мяча

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику остановки прыгающего мяча

Остановка мяча бедром: в подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча. Бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу.

Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

Остановка мяча лбом: надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, в то время как ноги, почти прямые, находятся в положении шага. В момент соприкосновения мяча со лбом их резко сгибают, а туловище и голову отводят назад.

Остановка мяча грудью: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см), грудь подаётся вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз.

Как только мяч коснется груди, туловище резко отводят назад; находящуюся сзади ногу сгибают, плечи выдвигают вперед, а грудь как бы убирают. Благодаря этому движению мяч не отскакивает, а падает перед игроком. Можно остановить мяч грудью, отклонив туловище назад.

Высоко летящие мячи можно останавливать грудью в прыжке. При приближении мяча выполняется прыжок вверх толчком одной или двумя ногами. Уступающее движение надо начинать в момент достижения наивысшей точки прыжка и заканчивать его во время опускания.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 28.** 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 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 29.** 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.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 30.** Обучение технике исполнения обманных движений и финтов

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику исполнения обманных движений и финтов.

В игре футболистам часто приходится выполнять обманные движения - финты. Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Словом, значение финтов в футболе велико. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение.

Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Обучаясь игре в футбол, важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 31.** Совершенствование техники исполнения обманных движений и финтов

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику исполнения обманных движений и финтов.

В игре футболистам часто приходится выполнять обманные движения - финты. Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Словом, значение финтов в футболе велико. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение.

Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Обучаясь игре в футбол, важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 32.** Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Единственный прием, который выполняют полевые игроки руками — вбрасывание мяча; его относят к технически не сложным действиям. Структура движений при вбрасывании практически полностью определяется правилами футбола. Несмотря на простоту выполнения, данный прием является значимым, так как он используется для ввода мяча в игру после его потери противником.

Рабочая фаза — бросок — начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Существует несколько вариантов выполнения завершающей фазы. В первом случае игрок выпускает мяч во время прохождения руками фронтальной плоскости, и сразу движение туловища вперед затормаживается. Иногда в момент броска выполняется приставной шаг сзади стоящей ногой. Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 33.** Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой линии

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Единственный прием, который выполняют полевые игроки руками — вбрасывание мяча; его относят к технически не сложным действиям. Структура движений при вбрасывании практически полностью определяется правилами футбола. Несмотря на простоту выполнения, данный прием является значимым, так как он используется для ввода мяча в игру после его потери противником.

Рабочая фаза — бросок — начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Существует несколько вариантов выполнения завершающей фазы. В первом случае игрок выпускает мяч во время прохождения руками фронтальной плоскости, и сразу движение туловища вперед затормаживается. Иногда в момент броска выполняется приставной шаг сзади стоящей ногой. Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение.

**Модуль 4**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 34.** Совершенствование техники передвижения футболиста, учебная двусторонняя игра.

**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 4**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 35.** Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по мячу, движущемуся (катящемуся) навстречу, учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику удара внутренней стороной стопы по мячу, движущемуся (катящемуся) навстречу

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Когда мяч катится на игрока, его удобнее всего останавливать внутренней стороной стопы. Перед тем как его коснуться, нужно, чтобы ступня согнутой опорной ноги была параллельна линии, по которой он катится. Ногу, которой вы хотите остановить мяч, в момент касания ею футбольного снаряда следует немного отвести назад, за опорную. Если стопа ноги, которой делается остановка, ставится под прямым углом к линии, по которой катится круглый, то он, коснувшись ноги, откатится назад прямо перед игроком. Если же стопа встретит его под другим углом, мяч после остановки может покатиться чуть вправо или влево. Чем мягче получится остановка, тем меньшим будет отскок футбольного снаряда от ноги. А чтобы остановка получилась мягкой, нужно расслабить ногу в коленном и голеностопном суставах.

**Модуль 4**. Спортивные игры. Футбол.

**Тема 36.** Совершенствование техники удара по мячу головой в прыжке, учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара по мячу головой в прыжке.

Данный технический прием является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам.

Техника этого удара не отличается от техники удара по мячу с места. Дополнительные трудности при выполнении данного технического приема вызваны движением игрока. Особое внимание следует уделять технике удара в начале второй фазы, когда мяч еще находится на значительном расстоянии от футболиста. Медлительность, запаздывание игрока приводят к тому, что удар наносится верхней или теменной частью лба, при этом мячу придается нежелательное вращение.

Перед отталкиванием сильно согнуть ноги в коленных суставах и отклонить верхнюю часть туловища назад. Оттолкнувшись и достигнув максимально возможной высоты прыжка, нанести удар по мячу.

Во время удара ноги выносятся вперед, а плечи подаются назад; затем — приготовиться к приземлению, ноги находятся в положении "шага”. Удар можно наносить в направлениях: вверх, в сторону, назад (как и при выполнении ударов головой с места).

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 37.** Совершенствование техники исполнения обманных движений и финтов, учебная двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику исполнения обманных движений и финтов.

В игре футболистам часто приходится выполнять обманные движения - финты. Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Словом, значение финтов в футболе велико. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение.

Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Обучаясь игре в футбол, важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол

**Тема 38.**  Сдача контрольных нормативов.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: бег на 30м (с), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

Девушки: бег на 30м (с), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 39.** Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: штрафные удары на точность по воротам по воздуху (10попыток), ведение мяча по прямой на время (40м.), ведение мяча по прямой с обводкой фишек (40м.).

Девушки: штрафные удары на точность по воротам по воздуху (10попыток), ведение мяча по прямой на время (40м.), ведение мяча по прямой с обводкой фишек (40м.).

**Модуль 4.** Спортивные игры. Футбол.

**Тема 40.** Зачетное занятие.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** практические задания (контрольные упражнения, контрольные нормативы) для проверки сформированных умений и навыков для четвертого курса.

**Оценочные материалы по каждой теме дисциплины**

**Модуль 5.** 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 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 2.** 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.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 3.** Совершенствование техники передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.

1. Передача мяча на месте двумя, одной рукой с различной

траекторией полета: от груди, сверху, с отскоком от пола, снизу, сбоку.

2. Передача мяча двумя и одной рукой с шагом вперед, назад,

влево, вправо, с увеличением расстояния до партнера.

3. Передача мяча двумя и одной рукой при встречном движении по прямой и под углом.

4. Передачи мяча между партнерами, двигающимися параллельно.

Существует два способа передач мяча: двумя и одной рукой. Передача, мяча двумя руками позволяет точно направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке.

Техника выполнения. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, ноги согнуты, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Мяч посылается вперед движением плеч, предплечья, кистей и пальцев. Сопровождение мяча выполняется выпрямлением рук, при этом ладони обращены наружу, пальцы направлены в сторону передачи. Одновременно с движением рук вес тела переносится на впереди стоящую ногу. После передачи руки опускаются вниз, игрок выпрямляется и принимает положение на слегка согнутых ногах.

Передача мяча двумя руками снизу и сбоку применяется после ловли низко летящих мячей и катящихся, когда невозможно ис­пользовать другой способ передачи. Игрок держит мяч в слегка согнутых руках, опущенных вниз. Мяч отводится к бедру сзади стоящей ноги и немного поднимается вверх. Маховым движением рук вперед с одновременным их выпрямлением он посылается в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч в нужном направлении. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей рук.

Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола применяется в случае, когда соперник активно мешает передать мяч на уровне груди. Мяч посылается партнеру таким образом, чтобы он, ударившись об площадку вблизи партнера, отскочил к нему. Чтобы достичь быстрого отскока, мячу придают поступательное вращение. При этом руки с мячом направляются вперед—вниз, ноги сгибаются.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 4.** Совершенствование техники броска на точность по неподвижному мячу

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику броска на точность по неподвижному мячу.

Начинать обучение броску в прыжке надо с имитации всего движения на месте. Важно добиться синхронного движения руки и маховой ноги. Далее разучивается разбег и отталкивание одной ногой с приземлением на ту же ногу. Для этого можно использовать разметки на полу, «канавку», которую можно перепрыгнуть. Следующая стадия – целостное выполнение броска в прыжке. При этом используются подводящие упражнения, используя гимнастические мостик, скамейку.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 5.** Баскетбол. 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.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 6.** Совершенствование встречным передачам мяча в движении.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать встречные передачи 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 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 7.** Совершенствование 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 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 8.** Совершенствование перехвата мяча.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику перехвата мяча.

Освоение перехвата мяча наглядно показывает, что игрок грамотно может выполнять роль защитника баскетбольной корзины. Мы можем с уверенностью говорить о том, что это упражнения является главным, так как без него ни одна команда в мире не смогла бы победить другую.

При освоении данной темы мы должны прорабатывать различные варианты событий, так как одна ситуация на поле очень быстро сменяет другую.

Обучение этой темы целесообразно начинать тогда, когда ученик освоил ряд предыдущих тем, так как именно на основе строится слаженная работа каждого участника команды.

Техника перехвата мяча может быть разнообразной. Например, это могут быть упражнения на выбивание мяча или вырывание мяча.

Рассмотрим упражнение, выполняемое в паре по вырыванию мяча. Один игрок пары владеет мячом, а другой в свою очередь пытается захватить мяч из рук и вырвать одновременно с поворотом туловища либо без поворота.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 9.** Сдача контрольных нормативов. Двусторонняя игра.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: бег на 30м (с), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

Девушки: бег на 30м (с), подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 10.** Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, верхней прямой подачи.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику нижней передачи мяча сверху и снизу.

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).

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи :

• стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

• подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

• удар по мячу ладонью, по центру мяча.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 11.** Совершенствование техники блокирования

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать навыки блокирования.

Техника блокирования. Располагаясь лицом к сетке блокирующий принимает стойку готовности – ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, ноги незначительно согнуты в коленном суставе. Руки на уровне лица согнуты в локтевых суставах под прямым углом, а раскрытые ладони представляют собой естественное продолжение предплечий. Для придания указанной стойки готовности динамичности, можно рекомендовать игроку различные движения небольшой амплитуды переступания с ноги на ногу, покачивание из стороны в сторону и т.д. Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом осуществляется приставным, скрестным, смешанным (первый скрестный шаг) далее приставным шагом, скачком или бегом. На расстояние до 1 м перемещаются скачком, до 2 м – приставным или скрестным, более двух (в зависимости от скорости передач) приставным, скрестным или бегом поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней стороной стопы и игрок принимает стойку готовности.

Техника отталкивания с места, с исходной готовности, предлагает синхронную работу частей опорно – двигательного аппарата. Перед отталкиванием игрок выполняет приседание. Углы сгибания коленного, тазобедренного и голеностопного суставов определяется субъективно, исходя из стремления выполнения максимального прыжка и, очевидно, определяется уровнем развития физических качеств и анатомических возможностей игроков. При отталкивании от опоры происходит резкое разгибание коленных и тазобедренных суставов (сгибание в голеностопном суставе) с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед. Руки центрального блокирующего должны опережать подъем тела и выноситься над сеткой раньше. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук, чуть меньше диаметра мяча. Расположение рук при блокировании:

- при блокировании прямых нападающих ударов, руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);

- при блокировании нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю площадке) несколько развернута на встречу к мячу.

Расположение рук при блоке:

• при блоке прямых нападающих ударов руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);

• при блоке нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю сетке) несколько развернута навстречу мячу. Затем происходит приземление на согнутые ноги и готовность игрока к дальнейшим действиям.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 12.** 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.

1. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположен­ных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч..

2. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории.

3. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 13.** Совершенствование техники верхней прямой подаче, приему мяча после подачи.

**Форма текущего контроля успеваемости:** проверка

практических навыков.

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи:

• стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче,

• подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью;

• удар по мячу ладонью, по центру мяча.

Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

• Перемещение к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом в исходное положение;

• В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча;

• При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх;

• Приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча.

Нижняя передача при полете мяча с незначительной встречной скоростью (после навесного перебивания или несильной подачи). В исходном положении ноги игрока согнуты. Руки соединены симметрично у лучезапястных суставов и выпрямлены в локтевых суставах, туловище наклонено вперед.

Из этого положения игрок начинает активное разгибание ног, выпрямление туловища и движение рук вперед—вверх.

В фазе встречного движения рук к мячу туловище и ноги игрока выпрямляются. В результате этого достигается мягкое соприкосновение предплечий у лучезапястных суставов с мячом и сообщение ему нового движения по заданной траектории.

После вылета мяча игрок выполняет сопровождающее движение руками за мячом, которое постепенно замедляется. Чем больше расстояние, на которое передают мяч, тем больше и размашистее движение руками.

Таким образом, нижняя передача мяча, летящего с незначительной скоростью, выполняется со встречным к мячу движением выпрямленных в локтевых суставах рук, смещающихся вперед — вверх, с выпрямлением туловища и с заключительным активным разгибанием ног в коленных суставах.

Выполнив прием, игрок быстро опускает руки вниз и приходит в положение игровой стойки.

Нижняя передача мяча, посланного нападающим ударом. В исходном положении ноги игрока находятся на ширине плеч и расположены параллельно друг другу. Туловище слегка наклонено вперед. Руки движутся вниз — назад. Это движение осуществляется не вследствие разгибания рук в локтевом суставе, а в результате незначительного сгибания ног.

В следующей фазе происходит движение рук навстречу мячу. При этом скорость их перемещения постепенно замедляется. В этой и последующей фазах движения плечевой сустав последовательно смещается вперед — вниз при полете мяча ниже пояса и назад — вверх при его полете на уровне пояса. В первом случае игрок сгибает ноги в коленных суставах, а во втором — разгибает.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока продолжает перемещаться вперед — вниз (назад — вверх). Руки, выпрямленные в локтевых суставах, соприкасаются с мячом внутренней поверхностью предплечий, скорость движения их становится минимальной. Максимальное снижение скорости движения рук навстречу мячу в рабочей фазе является одним из основных моментов, способствующих смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

В момент приема мяча руки продолжают двигаться вперед — вниз (назад — вверх).

После движения туловища вперед — вниз (вверх — назад) волейболист разъединяет руки, сгибает их и занимает игровую стойку.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 14.** Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: броски по воротам по воздуху на точность с середины площадки из пяти попыток (количество), ведение мяча по прямой на время (40м.), передача мяча в парах от плеча за 30сек. (дистанция9м.).

Девушки: броски по воротам по воздуху на точность с середины площадки из пяти попыток (количество), ведение мяча по прямой на время (40м.), передача мяча в парах от плеча за 30сек. (дистанция9м.).

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 15.** Футбол.Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре.

Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие.

И еще одна деталь, на которую всегда следует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 16.** Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по летящему мячу

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара внутренней стороной стопы по летящему мячу.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре.

Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Чтобы правильно выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу в 10-15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина стопы соприкасается с серединой мяча, а туловище одновременно наклоняется над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное двигательное действие.

И еще одна деталь, на которую всегда следует обращать внимание: после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Это движение бьющей ноги после удара называется проводкой и распространяется на все виды ударов.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 17.** Совершенствование техники удара по мячу головой без прыжка

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Продемонстрировать обучение технике удара по мячу головой без прыжка.

Данный технический прием является важным средством ведения игры, применяется в соревновательной деятельности как завершающий удар по воротам, а также для передач мяча партнерам.

При ударе лбом с места ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди стоящую ногу и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара следят за полетом мяча.

Этим ударом можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 18.** Совершенствование изученных приемов в спортивной игре «Футбол»

**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 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 19.** Прием контрольных нормативов.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:**

Юноши: Ведение мяча по прямой с обводкой фишек на время(40м.), броски мяча на точность по углам ворот из десяти попыток (дистанция 9м.), броски мяча одной рукой от плеча на дальность (м.).

Девушки: Ведение мяча по прямой с обводкой фишек на время(40м.), броски мяча на точность по углам ворот из десяти попыток (дистанция 9м.), броски мяча одной рукой от плеча на дальность (м.).

**Модуль 5.** Спортивные игры. Гандбол.

**Тема 20.** Зачетное занятие.

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

**Оценочные материалы текущего контроля успеваемости:** вопросы для проверки теоретических знаний для пятого курса, практические задания (контрольные упражнения, контрольные нормативы) для пятого курса.

**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. Тактические действия в спортивной игре «Баскетбол».
4. Составить комплекс специально беговых упражнений.
5. Продемонстрировать технику основных способов передвижений и стойки готовности баскетболиста
6. Продемонстрировать технику остановки в баскетболе, обучение технике ловли и передачи мяча в движении.
7. Продемонстрировать технику встречным передачам мяча в движении.
8. Продемонстрировать технику стойке баскетболиста в защите.
9. Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.
10. Составить комплекс ОРУ на скоростные качества.
11. Составить тактические приемы в игре баскетбол.
12. Продемонстрировать технику основных способов передвижения в защите.
13. Продемонстрировать технику основных способов передвижения в нападении.
14. Охарактеризовать тактические приемы в баскетболе.
15. Продемонстрировать технику ведения мяча по прямой.
16. Продемонстрировать технику дистанционных бросков с места.
17. Продемонстрировать технику перехвата мяча
18. Продемонстрировать технику дальних бросков
19. Составить комплекс ОРУ на силовые качества.
20. Продемонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте.
21. Продемонстрировать технику броска мяча в движении.
22. Продемонстрировать технику броска мяча с места, в движении, ведение мяча.
23. Продемонстрировать технику в ведения мяча, передачи мяча в тройках в движении.
24. Продемонстрировать технику броска в прыжке.
25. Продемонстрировать технику поворотов.
26. продемонстрировать технику перемещений, стойки, ловля мяча: двумя руками, одной рукой.
27. Составить комплекс ОРУ на скоростно-силовые способности.
28. Продемонстрировать технику броска одной рукой в баскетбольный щит с места

**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. Тактические действия в спортивной игре «Волейбол».
7. Составить комплекс специально беговых упражнений.
8. Продемонстрировать технику верхней передачи мяча.
9. Продемонстрировать технику передачи мяча.
10. Продемонстрировать технику верхней прямой подачи.
11. Продемонстрировать технику нижней подачи.
12. Продемонстрировать технику нападающего удара.
13. Составить комплекс ОРУ на скоростные качества.
14. Составить комплекс ОРУ на силовые качества.
15. Составить тактические приемы в игре волейбол
16. Продемонстрировать технику приема мяча после подачи.
17. Продемонстрировать технику приема мяча после нападающего удара.
18. Охарактеризовать тактические приемы в волейболе.
19. Продемонстрировать технику блокирования.
20. Продемонстрировать технику передачи мяча сверху над собой.
21. Продемонстрировать технику передачи мяча снизу над собой.
22. Продемонстрировать совершенствование техники приема мяча после подачи.
23. Продемонстрировать совершенствование техники приема мяча после нападающего удара.
24. Продемонстрировать совершенствование техники верхней прямой подачи.
25. Продемонстрировать совершенствование техники нижней прямой подачи.
26. Продемонстрировать совершенствование техники блокирования.
27. Продемонстрировать совершенствование техники нападающего удара.
28. 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 удара с полулета
14. Продемонстрировать технику вбрасывания и остановки мяча
15. Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением способа и скорости;
16. Продемонстрировать совершенствование техники приема и передачи мяча правой, левой ногой.
17. Продемонстрировать технику ведения мяча любой частью стопы;
18. Продемонстрировать технику отбора мяча.
19. Продемонстрировать технику остановки летящего мяча.
20. Продемонстрировать технику остановки прыгающего мяча
21. Продемонстрировать технику остановки катящегося мяча
22. Продемонстрировать технику удара по мячу головой в прыжке.
23. Продемонстрировать технику удара носком с двух-трех шагов по неподвижному мячу.
24. Продемонстрировать технику удара по мячу головой без прыжка
25. Продемонстрировать технику удара внутренней стороной стопы по летящему мячу.
26. 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 остановки прыгающего мяча в спортивной игре футбол
8. Охарактеризовать тактические приемы в футболе.
9. Продемонстрировать технику удара по мячу головой в прыжке в спортивной игре футбол.
10. Продемонстрировать технику удара носком с двух-трех шагов по неподвижному мячу в спортивной игре футбол.
11. Продемонстрировать технику верхней передачи мяча в спортивной игре волейбол.
12. Продемонстрировать технику передачи мяча в спортивной игре волейбол.
13. Продемонстрировать технику верхней прямой подачи в спортивной игре волейбол.
14. Продемонстрировать технику нижней подачи в спортивной игре волейбол.
15. Продемонстрировать технику нападающего удара в спортивной игре волейбол.
16. Продемонстрировать технику основных способов передвижений и стойки готовности баскетболиста в спортивной игре баскетбол
17. Продемонстрировать технику остановки в баскетболе, обучение технике ловли и передачи мяча в движении спортивной игре баскетбол.
18. Продемонстрировать технику встречным передачам мяча в движении спортивной игре баскетбол.
19. Продемонстрировать технику стойке баскетболиста в защите спортивной игре баскетбол.
20. Продемонстрировать технику ведения мяча с изменением направления спортивной игре баскетбол.
21. Продемонстрировать технику ведения мяча любой частью стопы в спортивной игре футбол.
22. Продемонстрировать технику блокирования в спортивной игре волейбол.
23. Продемонстрировать технику дальних бросков в спортивной игре баскетбол.
24. Продемонстрировать технику ловли и передачи мяча на месте в спортивной игре баскетбол.
25. Продемонстрировать совершенствование техники нижней прямой подачи в спортивной игре волейбол.
26. Продемонстрировать технику удара по мячу носком по неподвижному мячу в спортивной игре футбол.
27. Продемонстрировать технику нижней подачи в спортивной игре волейбол.
28. Продемонстрировать совершенствование техники передачи мяча в спортивной игре волейбол.
29. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов.
30. Продемонстрировать технику вбрасывания и остановки мяча в спортивной игре футбол.
31. Продемонстрировать технику вбрасывания и остановки мяча в спортивной игре футбол.
32. Продемонстрировать технику игры в защите (баскетбол).
33. Продемонстрировать активные формы защиты в баскетболе.

**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. Взаимосвязь видов подготовки.
7. Техника игры в волейбол. Классификация.
8. Техника игры в баскетбол. Классификация.
9. Техника игры в футбол. Классификация.
10. Техника игры в нападении (волейбол).
11. Техника игры в нападении (баскетбол).
12. Техника игры в нападении (футбол).
13. Техника игры в защите (волейбол).
14. Техника игры в защите (баскетбол).
15. Техника игры в защите (футбол).
16. Тактика игры в волейбол. Классификация.
17. Тактика игры в баскетбол. Классификация.
18. Тактика игры в футбол. Классификация.
19. Индивидуальные тактические действия в нападении (волейбол).
20. Индивидуальные тактические действия в нападении (баскетбол).
21. Индивидуальные тактические действия в нападении (футбол).
22. Групповые тактические действия в нападении (волейбол).
23. Групповые тактические действия в нападении (баскетбол).
24. Групповые тактические действия в нападении (футбол).
25. Командные тактические действия в нападении (волейбол).
26. Командные тактические действия в нападении (баскетбол).
27. Командные тактические действия в нападении (футбол).
28. Индивидуальные тактические действия в защите (волейбол).
29. Индивидуальные тактические действия в защите (баскетбол).
30. Индивидуальные тактические действия в защите (футбол).
31. Групповые тактические действия в защите (волейбол).
32. Групповые тактические действия в защите (баскетбол).
33. Групповые тактические действия в защите (футбол).
34. Командные тактические действия в защите (волейбол).
35. Командные тактические действия в защите (баскетбол).
36. Командные тактические действия в защите (футбол).
37. Физическая подготовка волейболистов
38. Физическая подготовка баскетболистов
39. Физическая подготовка футболистов
40. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол
41. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в баскетбол
42. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в футбол
43. Обучение игровой и соревновательной деятельности волейболистов
44. Обучение игровой и соревновательной деятельности баскетболистов
45. Обучение игровой и соревновательной деятельности футболистов
46. Определение уровня физического развития баскетболиста. Контрольные нормативы.
47. Определение уровня физического развития футболистов. Контрольные нормативы.
48. Определение уровня физического развития волейболистов. Контрольные нормативы.
49. Стритбол: правила соревнований, варианты игры в нападении и в защите.
50. Пляжный волейбол. Основные правила игры. Методика обучения технике и тактике игры.
51. Мини-футбол. Основные правила игры. Методика обучения технике и тактике игры.
52. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по баскетболу. Гигиенические требования к инвентарю, к оборудованию, к одежде занимающегося.
53. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по волейболу. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося.
54. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях и при проведении соревнований по футболу. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, к одежде занимающегося.
55. Концентрированная защита в баскетболе.
56. Рассредоточенная защита в баскетболе.
57. Смешанная система защиты в баскетболе.
58. Организация судейства соревнований по баскетболу. Работа секретариата и обязанности судей.
59. Организация судейства соревнований по волейболу. Работа секретариата и обязанности судей.
60. Организация судейства соревнований по футболу. Работа секретариата и обязанности судей.
61. Организация соревнований. Составление положения, заявок на участие в соревнованиях. Заполнение протоколов. Представитель команды. (волейбол)
62. Активные формы защиты в баскетболе.
63. Пассивные формы защиты в баскетболе.
64. Функции игроков в баскетболе (центровой нападающий, защитник).
65. Функции игроков в волейболе (блокирующий, диагональный нападающий, пасующий, «либеро», защитник).
66. Функции игроков в футболе (вратарь, игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения).
67. Положение вне игры. Создание искусственного положения вне игры.
68. Обязанности тренера, капитана команды. Определение победителя игры.
69. Виды соревнований. Способы розыгрыша. Расписание соревнований. Обеспечение соревнований по баскетболу. (Ситуации, замены игроков, минутные перерывы, мячи).
70. Виды соревнований. Способы розыгрыша. Расписание соревнований. Обеспечение соревнований по волейболу. (Замены игроков, минутные перерывы).
71. Виды соревнований. Способы розыгрыша. Расписание соревнований. Обеспечение соревнований по футболу. (Ситуации, замены игроков, минутные перерывы, пенальти).
72. Персональный фол. (Определения: блокировка, неспортивный фол, задержка, толчок). Командные замечания, наказание.
73. Судьи и их обязанности. Жесты и навыки, необходимые судье по волейболу.
74. Судьи и их обязанности. Жесты и навыки, необходимые судье по баскетболу.
75. Судьи и их обязанности. Жесты и навыки, необходимые судье по футболу.
76. Основное время игры Понятие чистого, грязного времени. Правила 3-х секунд, 5-и секунд, 8-и секунд, 24-х секунд в баскетболе.
77. Характеристика технических приемов, необходимых для игры в баскетбол.
78. Характеристика приемов овладения мячом в защите и порядок их изучения. (баскетбол)
79. Характеристика способов ведения мяча и методика его обучения. (баскетбол)
80. Показать схематично заслон для игроков задней линии и указать способы его избежания. (баскетбол)
81. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика частей учебно-тренировочного занятия (вводной, подготовительной, основной, заключительной).
82. Волейбол на уроках физической культуры со школьниками разного возраста. Специфика задач, средств и методики обучения.
83. Обучение технике полевого игрока в футболе.
84. Обучение технике вратаря.
85. Волейбол в физическом воспитании различных категорий населения.
86. Методика исправления ошибок при обучении.
87. Особенности проведения занятий по волейболу в общеобразовательной школе, спортивной секции, вузе.
88. Особенности подготовки детей различного возраста в связи с физиологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме.
89. История развития футбола в России.
90. Техника отбора мяча в футболе.
91. История возникновения и развития волейбола.
92. Техника вратаря. Классификация.
93. Обучение технике передвижений футболистов.

**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) стоматология

дисциплина спортивные игры

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

**I.** Продемонстрировать технику удара по мячу головой без прыжка в футболе.

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

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( М.В. Столбова)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019

**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) стоматология

дисциплина спортивные игры

**ЗАЧЕТНЫЙ БИЛЕТ № 1**

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

**II.** Продемонстрировать технику удара с полулета.

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

Декан факультета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( М.В.Столбова)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019

**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 | Дескриптор | Контрольно-оценочное средство (номер вопроса/практического задания) |
| 1 | ОК-6 способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать социальную роль физической культуры в развитии личности;  научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основные правила, специальную терминологию в спортивных играх. | вопросы № 1-93 |
| Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в базовых видах спорта; составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;  демонстрировать технические и тактические действия в спортивных играх. | практические задания для второго курса № 1-28  практические задания для третьего курса № 1-28  практические задания для четвертого курса № 1-26  практические задания для пятого курса № 1-32 |
| Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; опытом физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности посредством базовых видов спорта; техническими и тактическими действиями в спортивных играх. | практические задания для второго курса № 1-28  практические задания для третьего курса № 1-28  практические задания для четвертого курса № 1-26  практические задания для пятого курса № 1-32 |

**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.