

Принята
решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.



ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»

срок реализации – 1 год
возраст обучающихся – 12-17 лет

Автор-Составитель:
Гайнутдинов Дмитрий Шаритдинович,
Педагог дополнительного образования

г. Каменск-Уральский

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"), Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Актуальность

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс. Оздоровительное значение игр. Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Спортивные игры развивают все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.). В процессе игры формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Правильно построенная система тренировки в подготовительном периоде (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

В условиях небольшого школьного зала посредством спортивных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

Программа представляет собой обучение играм, в которой определено содержание атлетической (обще-физической и специальной физической), технико-тактической и морально-волевой подготовки, что обеспечивает комплексный подход к решению поставленных задач. Ключевой инвентарь всех игр – мяч, т.к. умелое владение мячом - не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

Программа предназначена для детей 12 – 17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Лица без ОВЗ. Возможен добор обучающихся в течение учебного года.

Режим занятий. Занятия проводятся по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 учебный год. Количество часов в неделю - 2ч., в год 74 ч.

Формы обучения детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Виды занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При реализации программы используются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые в соответствии с учебным планом с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Формы подведения итогов реализации программы:

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- Общефизическая подготовка: сдача нормативов.
- Освоение специальной теоретической и физической подготовки: тестирование, наблюдение.
- Соревнования, дружеские встречи, участие в спортивных мероприятиях города и школы.

Цель: полноценное физическое развитие и укрепление здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортивными играми, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение правил игры в «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Гандбол» техникой, тактикой игр правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. Расширить знания о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
3. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.

3. Развитие организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;

4. Развитие психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

5. Развитие коммуникативных качеств.

6. Развитие желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

7. Развитие желания пропагандировать здоровый образ жизни, путем привлечения семей, учащихся к участию в спортивных мероприятиях и праздниках.

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия в жизни и в спорте.

2. Формирование нравственно-этической ориентации (инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности);

3. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

4. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;

5. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Футбол	2	10	12	Тестирование, наблюдение. Контрольные игры
2	Волейбол	2	22	24	Тестирование, наблюдение. Контрольные игры и соревнования.
3	Гандбол	2	10	12	Тестирование, наблюдение. Контрольные игры
4	Баскетбол	2	24	26	Тестирование, наблюдение. Контрольные игры и соревнования.
	ИТОГО	8	66	74	

Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов. Гигиена, предупреждение травм, личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (74 часа):

1. Футбол (12 часов).

Теория 2ч. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Тестирование, наблюдение.

Практика 10ч. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Контрольные игры.

2. Волейбол (24 часа).

Теория 2ч. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме мяча. Тестирование, наблюдение.

Практика 22ч. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме мяча. Контрольные игры и соревнования.

3. Гандбол (12 часов).

Теория 2ч. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Тестирование, наблюдение.

Практика 10ч. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок. Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Контрольные игры.

4. Баскетбол (26 часов).

Теория 2ч. Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Тестирование, наблюдение.

Практика 24ч. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра. Контрольные игры и соревнования.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты освоения программы:

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Учиться работать по определенному алгоритму, определять временные рамки;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Понимать учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Коммуникативные УУД:

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Участвовать в коллективном обсуждении, задавать вопросы.

- обосновывать свою точку зрения и быть способным принимать чужую.

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России,
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

- знать и применять на практике правила игр «Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Гандбол», технические действия и приёмы, историю их развития в нашей стране.
- использовать в игре тактические приемы,
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) и по профилактике переутомления;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.

Общефизическая подготовка: нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6,2	4,9	4.10
4	180	6,5	5,2	4.20
3	170	6,7	5,4	4.30

Участие в соревнованиях: учащиеся принимают участие не менее чем в двух матчевых встречах.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий спортивными играми; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, спортивные конструкции, мячи, сетки, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе баскетбола, волейбола, футбола, гандбола, знающий возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей, обучающихся; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;

Методические материалы: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции спортивных игр, результаты

тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Для повышения интереса обучающихся к занятиям спортивными играми, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Основной целью аттестации программы «Спортивные игры» является выявление уровня развития практических умений и навыков обучающихся. (Приложение 1, 2)

Теоретическая подготовка. Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование.

Общезначительная подготовка. Оценка уровня общезначительной подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м); - бег без учёта времени (800м-1000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднятие туловища за 1 мин.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице.

Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий).

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей (см. приложение).

Освоение основных элементов баскетбола.

Контроль над освоением учащимися основных элементов баскетбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Бросок мяча в кольцо на точность (3-5 попыток сумма правой и левой рукой).
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим броском мяча в щит с расстояния 3м - из трёх попыток.
- Бег на 30 метров с ведением мяча

- Дриплинг

Освоение игровых действий

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- свое кольцо и кольцо противника;
- увеличение количества колец;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

Б) умение распределять игроков при личной защите:

- один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам; - уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- игра в нападении с одним нейтральным;
- игра в обороне с одним нейтральным;
- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута;

Г) умение правильно выбирать решение:

- выбор позиции;
- бросок в кольцо либо передача партнёру (игра 2 x 1, 2 x 2);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Освоение основных элементов волейбола.

Контроль над освоением учащимися основных элементов волейбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- подача,
- прием,
- пас,
- нападающий удар,
- блок.

Освоение основных элементов гандбола.

Контроль над освоением учащимися основных элементов гандбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- техника нападения, перемещения,
- стойка готовности,
- держание мяча,
- броски по воротам,
- ведение мяча,
- обманные действия,
- заслоны.

Освоение основных элементов футбола.

Контроль над освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- техника владения мячом,

- техника передвижения.

Виды аттестации: промежуточная. Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная – декабрь – май. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерии оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

Основной показатель реализации программы «спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, результаты участия в соревнованиях.

Образовательные и информационные ресурсы

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. – М.: Академия, 2001г.
2. Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 2009.
4. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002г.
5. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. - Омск, 2011г.
6. Правила соревнований по баскетболу //http: www. ref. basket.
7. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.
8. 101 упражнение для юных футболистов / Мальком Кук; пер. с англ. Л. Захоровича. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

Литература для учащихся

1. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.
2. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г.
3. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
4. Баскетбол для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие// <http:www.sportlib.ru/basket/trigorov/>

1. Тест «История баскетбола»

1. В каком году был «изобретён баскетбол»?
а) 1986 год б) 1905 год в) 1891 год
2. Кто «изобрёл» баскетбол?
а) Джеймс Нейсмит б) Луи Чемберлен в) Деметре Викелас г) Джемс Коннолли
3. Сколько игроков было в баскетбольной команде в соответствии с первой версией правил? а) 12 б) 3 в) 9 г) 6
4. Когда была создана Международная федерация баскетбола?
а) 18 июня 1932 года б) 21 июня 1940 года в) 7 ноября 1917 года
5. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?
а) III О.И. в Сент-Луисе, 1904 год б) I О.И. в Афинах, 1896 год в) VIII О.И. в Париже, 1924 год
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?
а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки в) 1908 год, IV О.И., Лондон
7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год б) XVII О.И. - Рим, 1960 год в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год
8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?
а) XVIII О.И. - Токио, 1964 год б) XX О.И. - Мюнхен, 1972 год в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год
9. Благодаря чьему пасу сборная СССР выиграла свои первые олимпийские золотые медали в 1972 году? а) Сергей Белов б) Александр Белов в) Зураб Саканделидзе г) Иван Едешко
10. Из США баскетбол проник вначале в :
а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию в) Китай, Японию, Филиппины
11. Какой баскетболист имеет в своем активе больше всего титулов чемпиона НБА?
а) Билл Расселл б) Леброн Джеймс в) Кобе Брайант г) Майкл Джордан
12. В каком году сборная СССР во второй раз выиграла олимпийские игры по баскетболу?
а) 1976 б) 1992 в) 1980 г) 1988
13. Кто стал первым российским игроком в НБА?
а) Сергей Базаревич б) Виктор Хряпа в) Никита Моргунов г) Андрей Кириленко

14. В каком году мужская сборная России завоевала золото Евробаскета?

а) 2007 б) 1998 в) 2000 г) 2011

15. Кто из действующих игроков НБА начал свою карьеру раньше других?

а) Леброн Джеймс, "Кливленд" б) Кевин Гарнетт, "Миннесота" в) Пол Пирс, "Лос-Анджелес Клипперс" г) Дуэйн Уэйд, "Чикаго"

16. В каком году российский баскетболист впервые выиграл чемпионат НБА?

а) 2000 б) 2003 в) 1993 г) 2016

2. Тест «Правила игры в баскетбол»

1. Размеры баскетбольной площадки:

А) 32x16 м

Б) 40x20 м

В) 28x15 м

Г) 9x18 м

Ответ – В

2. Входят ли линии, ограничивающие площадку, в её размеры:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

3. Диаметр центрального круга составляет:

А) 3,6 м

Б) 1,8 м

Ответ – А

4. Размеры ограниченной зоны составляют:

А) 5,78x6 м

Б) 6,75x4,8 м

В) 5,8x4,9 м

Ответ – В

5. Расстояние до линии трёхочкового броска составляет:

А) 6,25 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга

Б) 6,25 м от центра лицевой линии до линии полукруга

В) 6,75 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга

Г) 6,75 м от центра лицевой линии до линии полукруга

Ответ – В

6. Полукруг, в котором не фиксируются фолы столкновения имеет радиус:

А) 1,25 м

Б) 1,5 м

Ответ – А

7. Высота от пола до уровня кольца составляет:

А) 2,90 м

Б) 2,95 м

В) 3,00 м

Г) 3,05 м

Ответ – Г

8. Может ли игровая форма состоять из маек одного цвета, а шорт другого цвета:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – А

9. Можно ли игрокам использовать предохранительные покрытия для пальцев, кистей,

локтей, сделанные из мягкого пластика или кожи:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – Б

10. Можно ли игрокам использовать защитное приспособление для носа из твёрдого материала:

- А) ДА
- Б) НЕТ

Ответ – А

11. Продолжительность 4 периода в матче:

- А) 10 минут
- Б) 12 минут
- В) 15 минут

Ответ – А

12. Соответствие продолжительности перерыва и периодов игры:

- А) между 3 и 4 четвертью 1) 20 минут
- Б) между 1 и 2 половиной игры 2) 2 минуты
- В) между играми в расписании 3) 15 минут

Ответ – А-2, Б-3, В-1

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

- А) игра заканчивается ничьёй
- Б) назначается дополнительный период 5 минут
- В) назначается дополнительный период 10 минут

Ответ – Б

14. Сколько дополнительных периодов можно провести за игру:

- А) 1
- Б) 2
- В) сколько необходимо для нарушения равновесия в счёте

Ответ – В

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

- А) ДА
- Б) НЕТ
- В) может в случае согласия соперника
- Г) может в чрезвычайных ситуациях

Ответ – Б

16. Мяч становится живым, когда:

- А) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руки судьи при подбрасывании
- Б) мяч оказывается в руках игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – В

17. Мяч становится мёртвым, когда:

- А) мяч оказывается в руках игрока для вбрасывания из-за пределов площадки
- Б) звучит сигнал устройства 24 секунд, когда одна из команд контролирует мяч
- В) верно всё вышеперечисленное

Ответ – Б

18. Способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска – это:

Ответ – поочерёдное владение

19. Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:

- А) два очка записывается капитану соперников
- Б) два очка записывается игроку, забившему мяч
- В) очки записываются любому игроку команды соперников

Г) игрок наказывается техническим фолом

Ответ – А

20. Остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера – это:

Ответ – тайм-аут

21. Может ли капитан затребовать тайм-аут:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

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

А) два

Б) три

Ответ – А

23. Остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком – это:

Ответ – замена

24. Можно ли предоставить замену команде, забившей мяч с игры в последние 2 минуты дополнительного периода:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

25. Если команда проигрывает игру «лишением права»:

А) ей засчитывается поражение со счётом 20:0 и в классификации ноль очков

Б) ей засчитывается поражение со счётом 2:0 и в классификации одно очко

Ответ – А

26. Сколько секунд можно находиться игроку в ограниченной зоне команды соперников:

А) не больше трёх

Б) не больше пяти

В) не больше восьми

Ответ – А

27. Сколько времени даётся команде для перевода мяча из тыловой зоны в передовую:

А) пять секунд

Б) восемь секунд

В) десять секунд

Г) двенадцать секунд

Ответ – Б

28. В течение какого времени команда должна выполнить бросок с игры:

А) двадцати четырёх секунд

Б) тридцати секунд

В) в течение неограниченного времени

Ответ – А

29. Несоблюдение правил вследствие неправильного контакта с соперником – это:

Ответ – фол

30. Сопоставьте нарушение и название фола:

А) драка 1) технический фол

Б) игрок явно не пытается сыграть в мяч 2) персональный фол

В) неправильная блокировка игрока 3) неспортивный фол

Г) симуляция фола 4) дисквалифицирующий фол

Ответ – А-4, Б-3, В-2, Г-1

31. Судьями-секретарями являются:

А) секретарь

Б) комиссар

В) оператор 24 секунд

Г) секундометрист

Д) все вышеперечисленные

Ответ – А, В, Г

32. Может ли быть оспорено решение, принятое судьями:

А) ДА

Б) НЕТ

Ответ – Б

33. На каком расстоянии должна находиться скамейка запасных игроков от игровой площадки:

А) не менее 5 метров

Б) не менее 2 метров

В) не менее 1 метра

Ответ – Б

34. Сколько комплектов маек должна иметь команда:

А) три

Б) четыре

В) два

Ответ – В

35. Сколько времени длится тайм- аут:

А) 30 секунд

Б) 1 минуту

В) 2 минуты

Ответ – Б

36. Могут ли неиспользованные тайм- ауты быть перенесены на вторую половину или дополнительный период

А) да

Б) нет

Ответ – Б

37. Какие действия не являются ведением:

А) последовательные броски с игры

Б) выбивание мяча из- под контроля над мячом

В) прерывание передачи и установление контроля над живым мячом

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

38. Запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом:

Ответ – пробежка

39. Разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч вышагивает один или несколько раз в любом направлении:

Ответ – поворот

40. В течении какого времени плотноопаемый игрок должен передать, бросить в корзину или повести мяч:

А) 5 секунд

Б) 3 секунд

В) 4 секунд

Ответ – А

41. Попытка задержать или помешать сопернику без мяча, занять желаемую позицию:

Ответ – заслон

42. Физическое воздействие друг на друга двух или более соперников:

Ответ - драка

43. Что входит в обязанности секретаря:

А) записывать фамилии и номера игроков в протокол

Б) производить замены

В) определять поочередное владение мячом

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

44. За сколько времени до начала игры секретарь должен подготовить протокол:

А) за 30 минут

Б) за 10 минут

В) за 20 минут

Ответ – В

45. Какой шириной должны быть нанесены линии на игровой площадке:

А) 3 сантиметра

Б) 5 сантиметров

Ответ – Б

46. Какой высоты должен быть номер на спине игрока:

А) не менее 20 сантиметров

Б) не менее 10 сантиметров

В) не менее 10 сантиметров

Ответ – А

47. Какой высоты должен быть номер на груди игрока:

А) не менее 20 сантиметров

Б) не менее 10 сантиметров

В) не менее 10 сантиметров

Ответ – Б

48. Игрок, который является представителем своей команды на игровой площадке:

Ответ – капитан

49. Командный контроль над мячом заканчивается, когда:

А) соперник устанавливает контроль над мячом

Б) мяч становится мёртвым

В) мяч покидает руку игрока, выполняющего бросок с игры

Г) всё выше перечисленное

Ответ – Г

50. Неправильный персональный контакт игрока с толчком или движением в туловище соперника – это:

Ответ – столкновение

51. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника – это:

Ответ – блокировка

52. Неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения – это:

Ответ – задержка

53. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника – это:

Ответ – толчок

54. Технический фол дают игроку, когда он:

А) пренебрегает предупреждениями судей

Б) неуважительно обращается к судьям

В) использует выражения или жесты, оскорбляющие зрителей

Г) совершил грубое нарушение против соперника

Ответ – А, Б, В

55. Когда фиксируется технический фол, кто из членов команды соперников может выполнить штрафной бросок:

А) капитан команды

Б) любой член команды

Ответ – Б

56. Между кем должен сидеть комиссар:

- А) между секретарем и оператором 24 секунд
- Б) между помощником секретаря и секундометристом
- В) между секретарем и секундометристом

Ответ – В

57. Когда секундометрист должен подать свой сигнал об истечении тайм- аута:

- А) в 45 секунд
- Б) в 50 секунд
- В) в 60 секунд

Ответ – Б

58. За сколько времени до начала первой четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 5 минут

Ответ – А

59. За сколько времени до начала третьей четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 2 минуты

Ответ – Б

60. Каким может быть фол игрока:

- А) персональным
- Б) техническим
- В) неспортивным
- Г) дисквалифицирующим
- Д) всё выше перечисленное

Ответ – Д

61. Каким может быть фол тренера:

- А) техническим
- Б) неспортивным
- В) дисквалифицирующим
- Г) всё выше перечисленное

Ответ – А, В

62. Какой буквой обозначается технический фол тренеру за неспортивное поведение:

- А) С
- Б) В
- В) U

Ответ – А

63. Какой буквой обозначается неспортивный фол:

- А) С
- Б) U
- В) Р

Ответ – Б

64. Сколько очков для команды отводится в одном протоколе:

- А) 150
- Б) 160
- В) 180

Ответ – Б

65. Сколько человек находится за секретарским столиком:

- А) 6
- Б) 4
- В) 5
- Г) 3

Ответ – В

66. За сколько времени до начала игры тренеры должны указать пятерых игроков, которые начнут игру:

- А) 5 минут
- Б) 10 минут
- В) 1 минуту

Ответ – Б

67. Является ли нарушением, если игрок умышленно забрасывает мяч с игры в собственную корзину:

- А) да
- Б) нет

Ответ – А

68. Какое максимальное количество очков может заработать игрок за одну атаку:

- А) три
- Б) четыре
- В) два

Ответ – Б

69. Предоставляемая игроку возможность набрать очко броском в корзину без помех – это: Ответ - штрафной бросок

70. Показания 24 секунд сбрасываются, как только:

- А) судья даёт свисток при фоле или нарушении
- Б) мяч попадает в корзину после броска с игры В) мяч касается кольца после броска с игры Г) всё выше перечисленное

Ответ - Г

Тест. 3 Тест по правилам игры в футбол.

<https://footballrules.ru/test-football-law/>

Тест. 4 Тест по правилам игры в гандбол.

<https://www.natest.ru/go/Nnv>

Тест. 5 Тест по правилам игры в волейбол.

Тестовые задания по физической культуре по теме: "Волейбол"

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8×16 м
- + 9×18 м
- $10,97 \times 23,77$ м
- 15×28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- + 3 м
- 3,5 м
- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

- + 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- + 12
- 14
- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12
- 16

- 18

+24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3

- 4

+ 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15

- 20

+ 25

- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

+ 15

- 17

- 20

- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3

- 4

- 5

+ 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

+ 1

- 2

- 5

- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3

- 4

- 5

+ 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

- + последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
- неумышленное касание игроком мяча
- к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
 - три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
 - одновременное касание мяча разными частями тела
- + удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
 - засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10
- + 8
- 5
- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- + блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- + 2
- 3
- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
 - игрок, вышедший на замену
 - игрок, имеющий предупреждение
- + либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0
- 2:1
- + 2:2

- любой из вышеуказанных

тест_30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- выполнять подачу
 - выполнять блокирование
 - выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- + выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- + жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?



- предупреждение
- замечание
- + удаление
- дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2
- 3
- 4
- + 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх
- + скрестить руки на груди
- опустить обе руки вдоль тела
- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?



- четвёртая партия

- + четыре удара по мячу
- время на подачу истекло
- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка
- + конец партии или матча
- мяч «за»
- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- + мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- + подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1
- 0:1 и 0:25
- 0:3 и 0:1
- + 0:3 и 0:25

тест*40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?
- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий
- присудить ничью в матче
- + сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

Приложение 2

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6-"	5,8-5,4	4,9 - "	6,3 - "	6,0-5,4	5-"
		13	5,9 - "	5,6-5,2	4,8 - "	6,2 - "	6,2-5,5	5-"
		14	5,8 - "	5,5-5,1	4,7-"	6,1-"	5,9-5,4	4,9 - "
		15	5,5 - "	5,3-4,9	4,5 - "	6-"	5,8-5,3	4,9 - "
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10-"	9,6-9,1	8,8 - "
		13	9,3 - "	9,0-8,6	8,3 - "	10-"	9,5-9,0	8,7 - "
		14	9-"	8,7-8,3	8-"	9,9 - "	9,4-9,0	8,6 - "
		15	8,6 - "	8,4-8,0	7,7 - "	9,7 - "	9,3-8,8	8,5 - "
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
		12	145 - "	165-180	200 - "	135-"	155-175	190-"
		13	150-"	170-190	205 - "	140-"	160-180	200 - "
		14	160-"	180-195	210 - "	145 - "	160-180	200 - "
		15	175-"	190-205	220 - "	155-"	165-185	205 - "
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и менее	1000-1100	1300	700 и выше	850-1000	1100 и выше
		12	950 - "	1100-1200	1350 - "	750 - "	900-1050	1150-"
		13	1000 - "	1150-1250	1400 - "	800 - "	950-1100	1200 - "
		14	1050-"	1200-1300	1450-"	850 - "	1000-1150	1250 - "
		15	1100-"	1250-1350	1500-"	900 - "	1050-1200	1300-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2-"	6-8	10-"	5-"	9-11	16-"
		13	2-"	5-7	9-"	6-"	10-12	18-"
		14	3-"	7-9	11-"	7-"	12-14	20-"
		15	4-"	8-10	12-"	7-"	12-14	20-"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7-"	-	-	-
		13	1	5-6	8-"	-	-	-
		14	2	6-7	9-"	-	-	-
		15	3	7-8	10-"	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4-"	11-15	20-"
		13	-	-	-	5-"	12-15	19-"
		14	-	-	-	5-"	13-15	17-"
		15	-	-	-	5-"	12-13	16-"

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физичес-	Контроль-	Возр	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег,м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10		- -	- -	- -