

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ВИТЕБСКОГО ОБЛАСТНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**Методические аспекты подготовки
обучающихся к туру «Спортивные игры»
республиканской олимпиады по учебному
предмету «Физическая культура и здоровье»**

Методические рекомендации



Витебск
Витебский областной институт развития образования

2022

УДК 37.037.1
ББК 74.200.55

Печатается в соответствии с решением научно-методического совета государственного учреждения дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования», протокол №10 от 25.10.2022

Авторы-составители:

методист центра педагогических инициатив в работе с интеллектуально одарёнными и высокомотивированными учащимися Витебского областного института развития образования **П.И. Ковальчук**,

старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

М.В. Хлопцева,

учитель физической культуры и здоровья ГУО «Октябрьская средняя школа Витебского района имени Героя Советского Союза Ивана Павловича Соболева» **В.В. Козлов**

Рецензенты:

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *В.А. Талай*;
методист центра руководящих кадров, специалистов образования и инновационной деятельности Витебского областного института развития образования *С.М. Шингарёва*

М54 Методические аспекты подготовки обучающихся к туру «Спортивные игры» республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» : методические рекомендации / П.И. Ковальчук, М.В. Хлопцева, В.В. Козлов. — Витебск : государственное учреждение дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования», 2022. — 49 с.

В методических рекомендациях предлагаются материалы теоретического и практического характера: алгоритм обучения техникам спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), авторский комплекс обучающих и контрольных упражнений (комбинаций) для подготовки учащихся к туру «Спортивные игры» в программе предметной олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Издание подготовлено по запросам учителей физической культуры и здоровья, проходивших повышение квалификации в Витебском областном институте развития образования.

Адресуется обучающимся на повышении квалификации, преподавателям и студентам учреждений высшего образования, учителям физической культуры и здоровья, тренерам СДЮШОР, руководителям объединений по интересам и секций.

УДК 37.037.1
ББК 74.200.55

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Классификация техники спортивных игр	5
3. Алгоритм обучения технике игровых приемов	10
4. Комплекс контрольных упражнений по спортивным играм для спортивного зала с минимальным размером 9х18 метров	11
5. Комплекс контрольных упражнений (игровых комбинаций) по спортивным играм для спортивного зала с минимальным размером 12х24 метра	21
6. Комплекс контрольных упражнений (игровых комбинаций) по спортивным играм для спортивного зала с минимальным размером 18х30 метров	31
7. Образец протокола для контрольного упражнения «спортивные игры»	48
8. Список литературы	49

1. Пояснительная записка

Спортивные игры оказывают большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия спортивными играми способствуют развитию у учащихся способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.

При разработке комплексных индивидуальных программ подготовки обучающихся к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» особое внимание необходимо уделять туру «Спортивные игры», который представляет собой комплексное задание, включающее технические элементы четырех игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, гандбол и футбол.

Согласно проведенному анализу выступления участников олимпиады по физической культуре и здоровью, у значительной части наблюдается недостаточный уровень технической подготовленности школьников в техническом компоненте спортивных игр. Это выражается в типовых ошибках по следующим направлениям: результативность бросков в кольцо, ударов и бросков по воротам, проблемность выполнения верхних и нижних передач мяча в обозначенный сектор, невысокая скорость ведения мяча как с изменением направления, так и с разной высотой отскока, а также нарушения последовательности выполнения игровых приёмов в соответствии с требованиями конкурсного задания.

Спортивные игры, будучи командными, подразумевают использование тактики и стратегии, а не только базовых физических качеств спортсмена.

Для улучшения выполнения технических и тактических компонентов спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) они должны подаваться будущим участникам олимпиады как структурный компонент разнообразных игровых действий, в непрерывно меняющихся условиях контрольной игровой комбинации, неразрывно связанных с техникой владения мячом.

Спортивные игры можно считать универсальным средством физического воспитания для всех групп населения. С их помощью достигается цель — сформировать основу физической и психической культуры личности, усовершенствовать ресурсы здоровья как систему ценностей, которая активно и в долгосрочной перспективе внедряется в здоровый образ жизни.

2. Классификация техники спортивных игр



Приступая к обучению, педагог должен свободно ориентироваться в терминах.

Понятие *техника игры* подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Понятие *прием техники* обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотиповой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника.

Техника игрового приема — это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) основных признаков техники приема: пространственно-временных, силовых и ритмовых. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п.

Способы выполнения приемов имеют разновидности, т. е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может выполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п.

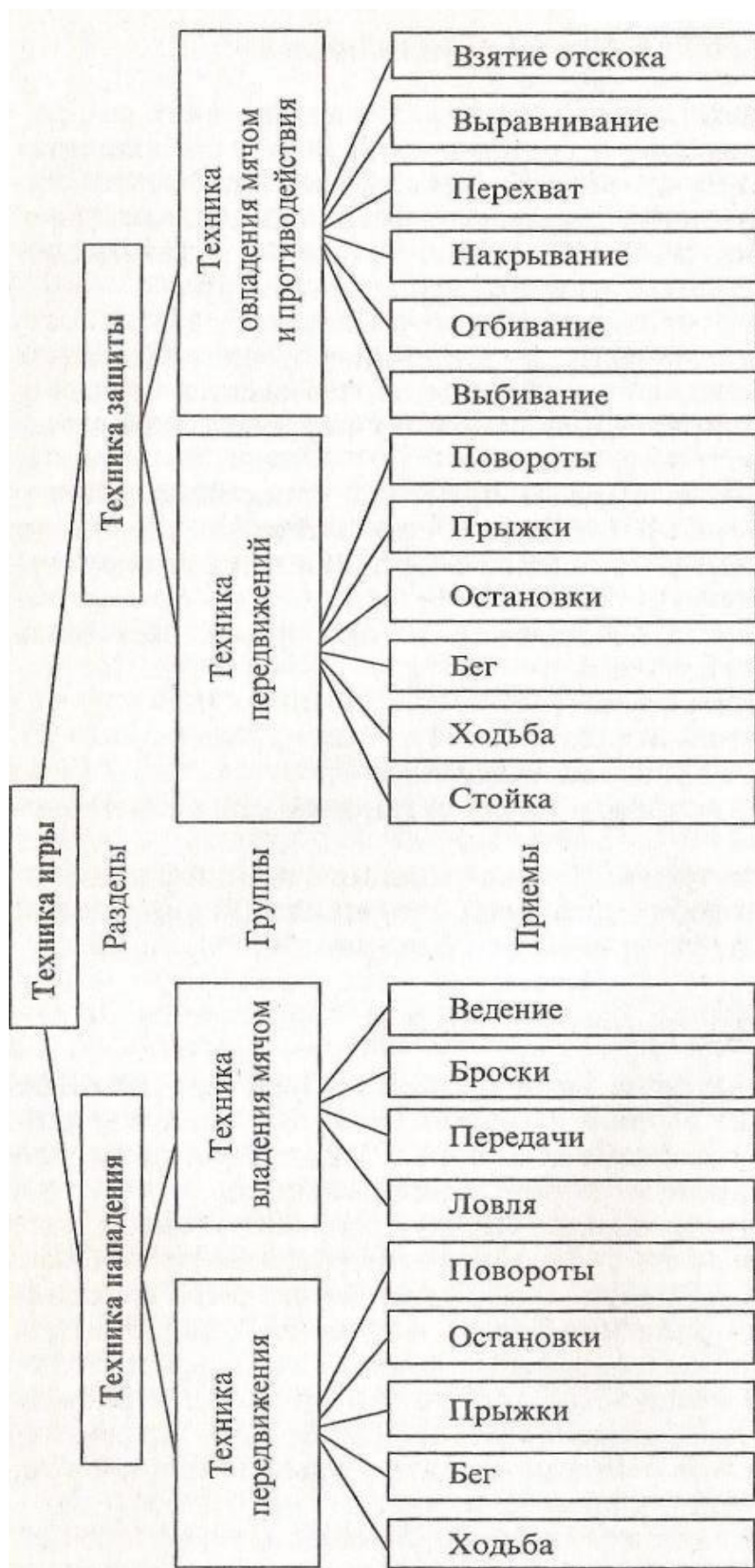
Еще более разнообразной представляется техника игры с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников.

В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию — распределение по разделам и группам на основе общих признаков.

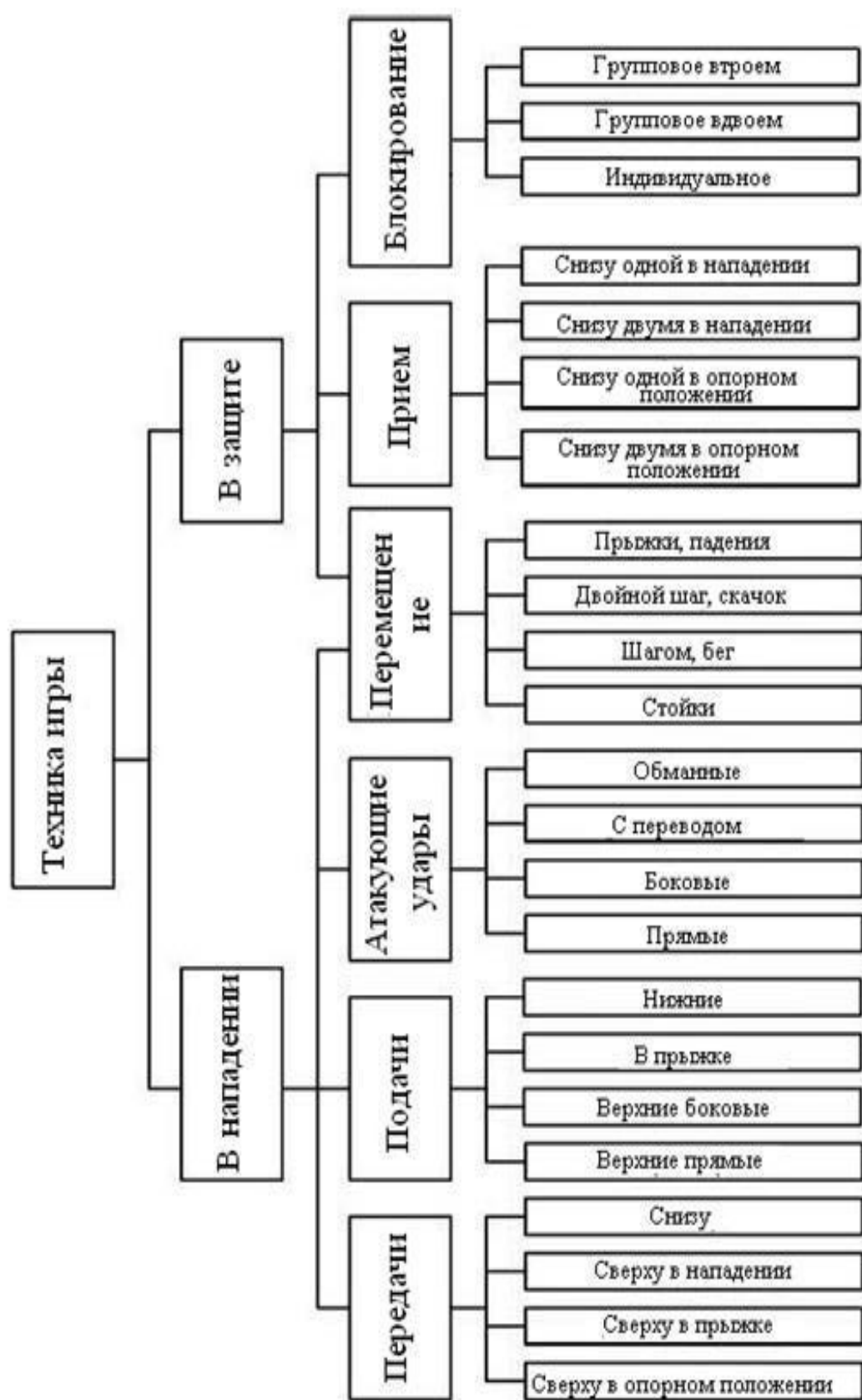
Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения — технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может выполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И наконец,

любой из них воспроизводится в определенных условиях.

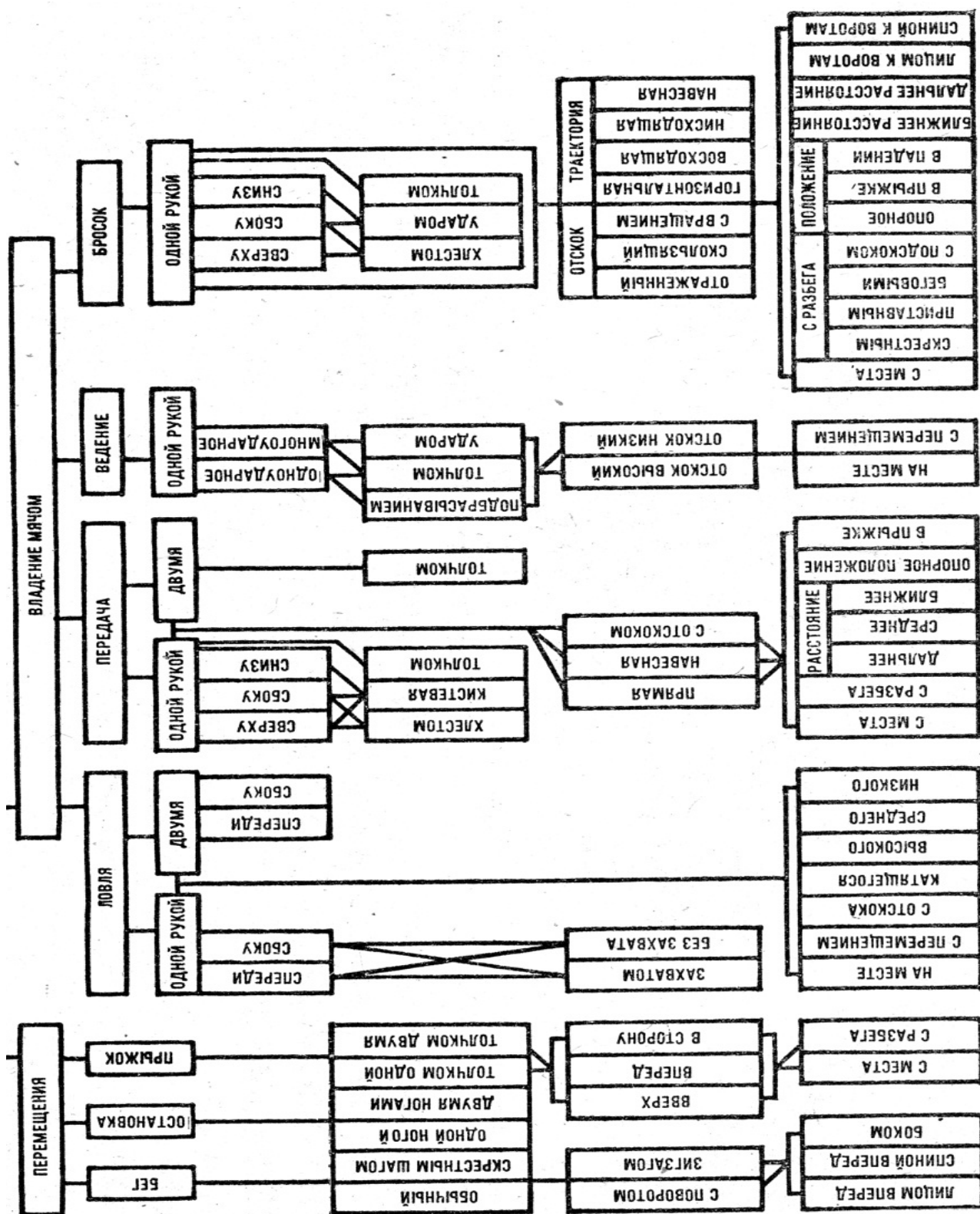
Классификация техники игры в баскетбол



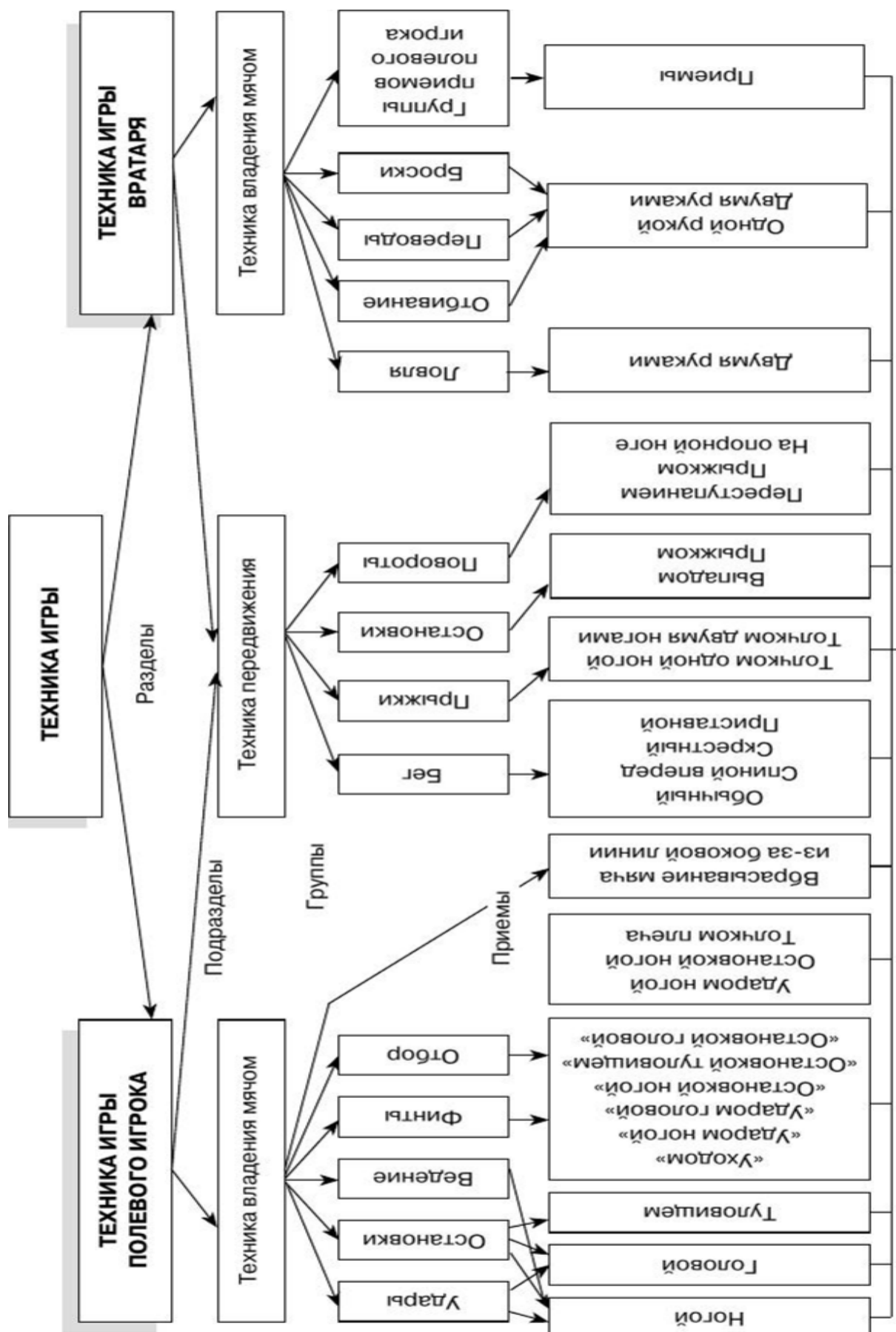
Классификация техники игры в волейбол



Классификация техники игры в гандбол



Классификация техники игры в футбол



3. Алгоритм обучения технике игровых приемов

Эффективность процесса подготовки обучающихся к туру «Спортивные игры» в программе предметной олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

В процессе обучения игровым приемам следует выделять несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (целостного и расчлененного упражнений).

Средства обучения: подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы, амплитуды движения, ограниченной скорости.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: практический (целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера, чередование упражнений на технику и на развитие физических способностей, комплексные игровые задания, эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: практический (целостного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного характера; подвижные, подготовительные и учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил, участие в соревнованиях, выполнение заданий, требующих скоростного и качественного применения приема в обстановке состязания при внезапно возникающем противодействии или при неожиданной смене игровых ситуаций.

4. Комплекс контрольных упражнений по спортивным играм для спортивного зала с минимальным размером 9х18 метров

Авторский комплекс контрольных упражнений (комбинаций) рекомендуется использовать как форму подготовки будущих участников олимпиады к туру «Спортивные игры».

Представленный практический материал содержит практику использования большинства технических приемов и тактических действий, соответствующих организационно-методических указаний, перечень наиболее часто встречающихся ошибок.

Многокомпонентные сочетания, включающие несколько игровых приемов, выполняемых в пространстве и во времени, осваиваются на этапе совершенствования техники. Количественный и качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания игровых приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противоборства, т. е. логикой самого контрольного упражнения (комбинации)

При подведении итогов предложенных упражнений фиксируется общее время выполнения всех технических приёмов четырёх спортивных игр, суммируется штрафное время, которое учащийся заработал при выполнении

упражнения (неправильное ведение, падение, касание стойки, неточное попадание и др.).

1. Контрольное упражнение, игровая комбинация «Звездочка»

Размеры площадки для выполнения игровой комбинации «Звёздочка»

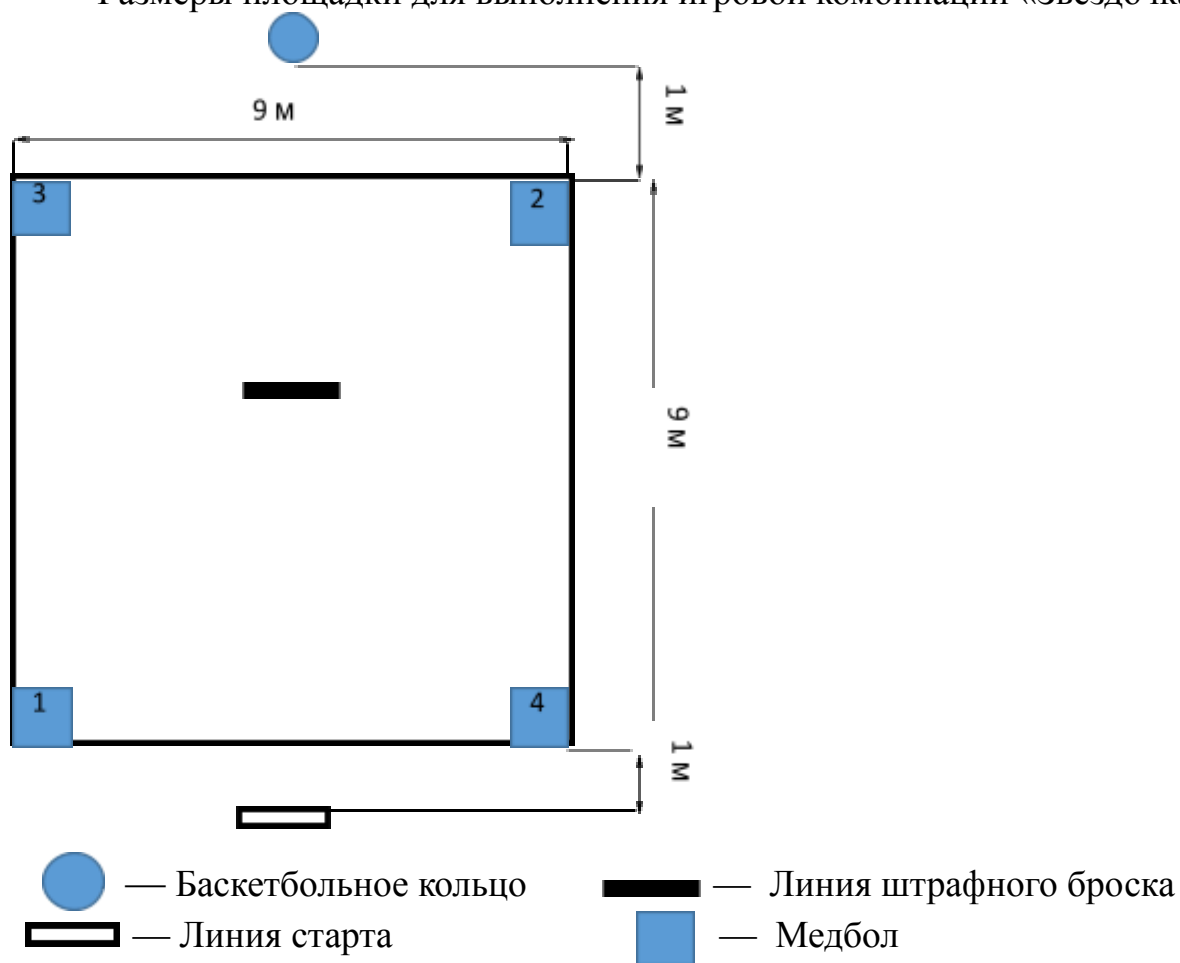
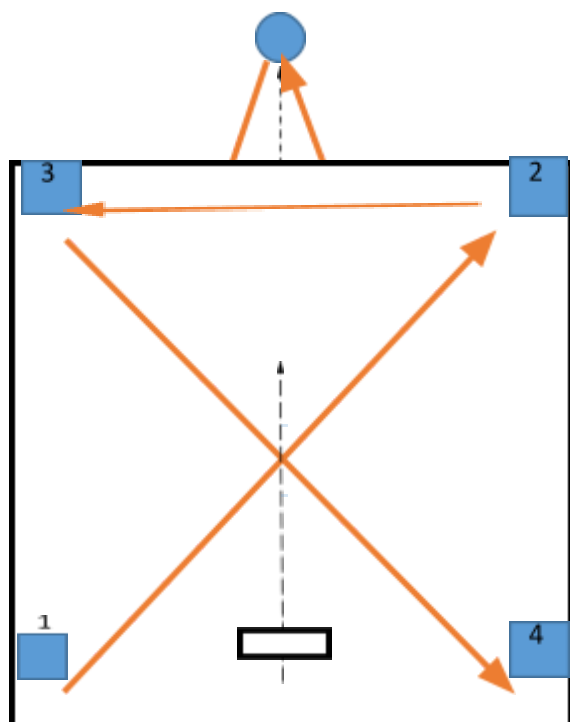


Схема для выполнения игровой комбинации «Звёздочка»



Условия выполнения контрольного упражнения «Звёздочка»

1. Участник стоит с мячом в руках на расстоянии 11 м от проекции баскетбольного кольца на полу к середине (примерно) спортивного зала. По свистку судьи начинает ведение баскетбольного мяча по прямой с последующей остановкой прыжком перед линией штрафного броска. Из опорного положения участник выполняет штрафной бросок в кольцо. После попадания (*прим. 1*) подбирает мяч и сразу ведёт его к медболу № 1 и касается его рукой.

2. Продолжает ведение к медболу № 2, касается его рукой.

3. Продолжает ведение к медболу № 3, касается его рукой.

4. Продолжает ведение к медболу № 4, касается его рукой.

5. От медбола № 4 участник ведёт мяч по направлению к кольцу и выполняет бросок в движении после двух шагов.

Если мяч попал в кольцо (*прим. 2*), то участник, подобрав мяч, касается им пола в обозначенном месте проекции кольца на полу. Момент касания мячом проекции кольца является сигналом для выключения секундомера и окончания выполнения упражнения.

Нарушение правил выполнения технических элементов:

- начало ведения;
- остановка прыжком;
- штрафной бросок;
- пробежка, пронос, двойное ведение;
- отсутствие касания медбола (фишки) рукой;
- замена броска, прописанного в комбинации, на любой другой бросок.

Нарушения наказываются штрафом 3 секунды за каждую ошибку.

Примечание 1

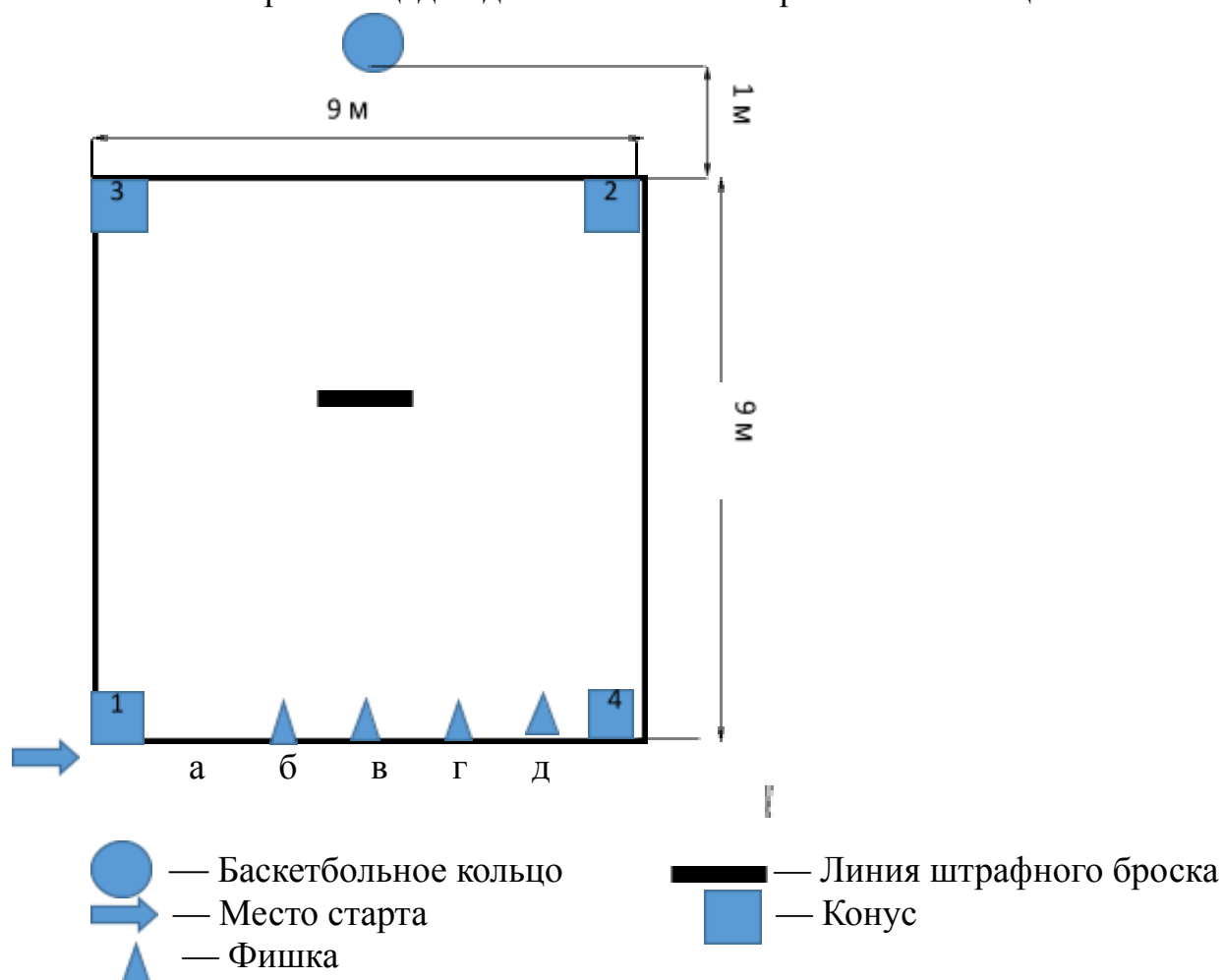
Если участник не попал мячом в кольцо после штрафного броска, он подбирает мяч, выполняет ведение (если это необходимо) и делает броски произвольным способом до попадания мячом в кольцо, т.е. основанием для начала перемещения по «звездочке» является обязательное попадание в кольцо.

Примечание 2

Если в конце упражнения участник не попал мячом в кольцо после ведения и броска в прыжке, то он подбирает мяч, выполняет ведение (если это необходимо) с последующими бросками по кольцу произвольным способом до попадания. После попадания мячом в кольцо участник ловит мяч и касается им пола в обозначенном месте проекции кольца на полу.

2. Контрольное упражнение, игровая комбинация «Баскетбол»

Размеры площадки для выполнения игровой комбинации "Баскетбол"



1. Участник стоит в основной стойке правым боком к конусу № 1, лицом к баскетбольному щиту. По свистку судьи начинает передвижение приставным шагом правым боком к конусу № 4, дотронувшись рукой до конуса № 4, продолжает движение в обратную сторону к конусу № 1.

2. По окончании передвижения приставным шагом участник берет баскетбольный мяч и выполняет ведение «змейкой» по направлению к конусу № 4, фишку «а» обводит слева левой рукой, фишку «б» справа правой рукой, фишку «в» обводит слева левой рукой, фишку «г» справа правой рукой, фишку «д» обводит слева левой рукой и конус № 4 справа правой рукой.

3. Далее участник продолжает ведение по направлению к кольцу с последующим выполнением броска в движении после двух шагов, после попадания (*прим. 1*) подбирает мяч и сразу ведёт его к конусу № 1 и касается его рукой.

4. Затем участник продолжает ведение к конусу № 2 и касается его рукой.

5. После касания конуса № 2 участник продолжает ведение к конусу № 3 и так же касается его рукой.

6. Далее участник продолжает ведение к конусу № 4 и касается его рукой.

7. В завершение участник продолжает ведение к линии штрафного броска, делает остановку прыжком с последующим выполнением броска мячом в кольцо в соответствии с правилами соревнований по баскетболу (*прим. 2*). Попадание мячом в корзину с последующим касанием мяча проекции кольца на площадке является сигналом для выключения секундомера и окончания выполнения упражнения.

Примечание 1

Если участник не попал мячом в кольцо, он подбирает мяч, выполняет ведение (если это необходимо) и делает броски произвольным способом до попадания мячом в корзину, т.е. основанием для начала перемещения к конусу № 1 является обязательное попадание мячом в кольцо.

Примечание 2

Если мяч после броска не попал в корзину, участник использует дополнительные попытки (максимум две). Дополнительные два мяча предоставляет участнику представитель жюри. Если же и после дополнительных попыток участник не реализовал штрафной бросок, к общему времени выполнения всей комбинации добавляется 5 штрафных секунд.

Нарушения правил выполнения технических элементов:

- начало ведения, пробежка, пронос, остановка прыжком;
- двойное ведение;
- штрафной бросок;
- отсутствие касания конуса рукой, нарушения правил обводки фишек;
- замена броска, прописанного в комбинации, на любой другой бросок.

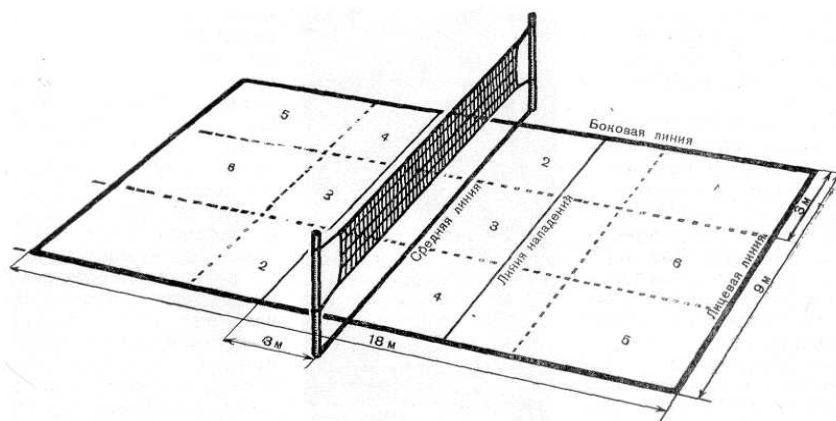
Каждое нарушение наказывается штрафом 1 секунда.

3. Контрольное упражнение, игровая комбинация «Волейбол»

Контрольное упражнение из набора базовых технических элементов игры в волейбол: передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу, подача мяча сверху, подача мяча снизу.

Инвентарь: волейбольная сетка высотой 224 см (женская), 243 см (мужская); размеченная волейбольная площадка 9х18 м, (с зонами 1, 5, 6), волейбольные мячи — 9 штук.

Размеры и разметка площадки для выполнения игровых упражнений упражнения «Волейбол»



Упражнение «А»

По свистку представителя жюри участник подбрасывает волейбольный мяч и выполняет последовательно **2** передачи мяча сверху двумя руками над собой, чередуя их с **2** передачами снизу двумя руками над собой в течение 1 минуты. Передача считается выполненной, если нижний край мяча после передачи оказался выше верхнего края волейбольной сетки, натянутой на высоте 224 см у девушек и 243 см у юношей. Одна правильно выполненная передача соответствует одному баллу.

Упражнение выполняется строго в зоне нападения. Участник начинает выполнять упражнение по свистку представителя жюри. Все передачи выполняются в строгой последовательности. Начинать упражнение необходимо с передачи мяча двумя руками сверху над собой, а затем выполняются передачи мяча двумя руками снизу над собой и так далее, соблюдая четкое чередование двух верхних и двух нижних передач. Засчитывается общее количество правильно выполненных передач мяча сверху и снизу двумя руками над собой в строго ограниченном секторе.

Общее количество баллов участника в упражнении № 1 определяется по количеству правильно выполненных передач за 1 минуту, отдельно у юношей и девушек.

Нарушения:

- если участник заступил за ограничительные линии, коснулся сетки, то передачи, выполненные в этот момент, не засчитываются. В этом случае время не останавливается, и участник продолжает выполнять упражнение;

- если участник исполнил последовательно менее или более двух передач одним способом (либо только сверху, либо только снизу), то выполненная таким образом передача не засчитывается и упражнение продолжается дальше без остановки времени;

- если мяч упал, участник подбирает его и продолжает выполнение упражнения следующим по очередности техническим приемом после собственного подброса. Счет передач продолжается дальше без остановки времени;

- если участник выполнил передачу способом, не указанным в упражнении, то эта передача не засчитывается, упражнение продолжается дальше без остановки времени.

Упражнение «Б»

Участнику предлагается выполнить 9 подач мяча, чередуя нижнюю и верхнюю подачи, с попаданием мяча в 1, 6, и 5 зоны за 2 минуты.

Участник стоит за лицевой линией волейбольной площадки по своему усмотрению справа, слева либо по центру в зоне подач. Рядом с участником располагается корзина или другое приспособление для хранения 9 мячей. По сигналу представителя жюри участник подаёт **три** подачи (2+1) в зону № 1, **две** из которых выполняются, используя технику верхней подачи, и **одна**, используя технику нижней подачи. После их завершения следующие три подачи участник подаёт таким же порядком (2+1) в зону № 5, последние три подачи (2+1) выполняются в зону № 6.

За каждую результативную подачу участнику насчитывается 3 балла, при условии соблюдения очерёдности выполнения упражнения (2+1) и точного попадания в соответствующую зону.

Если участник при подаче попадает в любую из зон, кроме зоны, обусловленной очерёдностью попадания, то подача засчитывается с результатом в 1 балл.

Если участник не успел реализовать все 9 подач по истечении отведённого времени, т.е. 2 минуты, то упражнение считается законченным, и участнику засчитывается то количество баллов, которое он получил за реализованные подачи.

Общее количество баллов участника в упражнении № 2 определяется отдельно у юношей и девушек.

Нарушения:

- подача реализована в аут либо в сетку;
- участник при подаче заступил или наступил на лицевую линию площадки;
- участник выполнил подачу с нарушением правила (2+1).

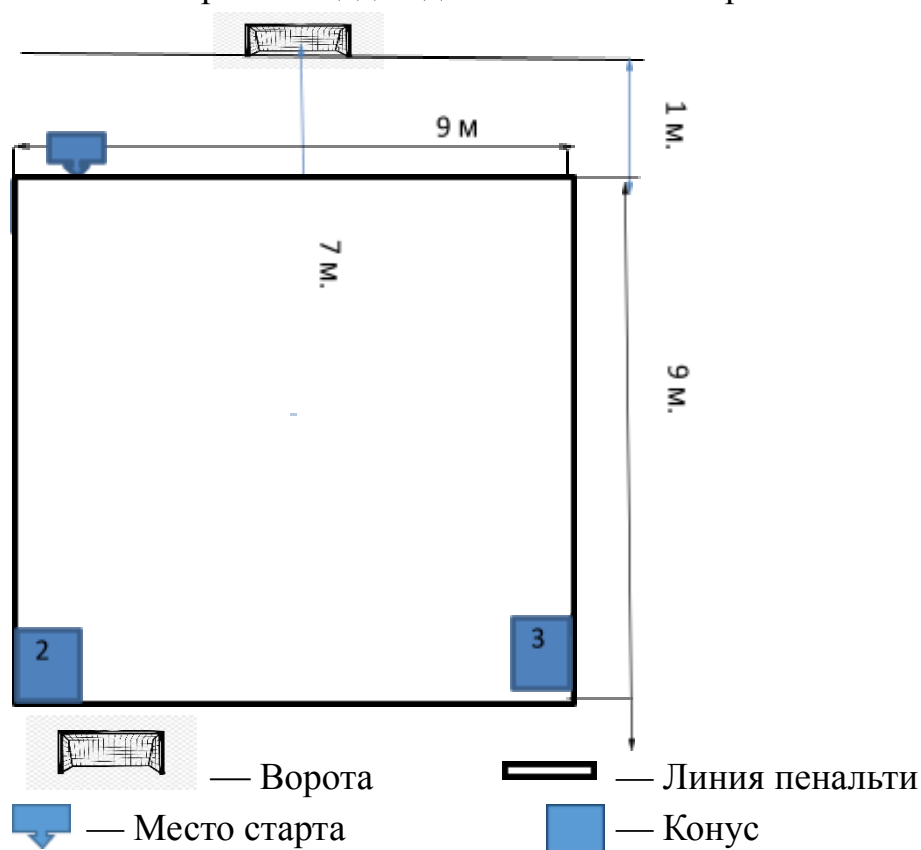
За вышеуказанные нарушения участнику засчитывается 0 баллов, а подача считается выполненной.

4. Контрольное упражнение, игровая комбинация «Гандбол»

Игровая комбинация из набора базовых технических элементов игры в гандбол: перемещение с изменением направления, ведение мяча, ведение мяча с изменением направления, опорный бросок, бросок в прыжке.

Инвентарь: гандбольные ворота 200х300см (сетка гаситель — обязательно, разметка зон ворот — сплетается сетка из капронового (туристического) фала, или разделяются ворота по зонам (приложение)), гандбольный мяч — 4 штуки, размер № 4, конусы — 4 штуки.

Размеры площадки для выполнения игровой комбинации «Гандбол»



1. Участник стоит на месте старта перед конусом № 1 с мячом в руках. По свистку судьи участник выполняет ведение по направлению к конусу № 2, обводит его справа (*прим. 1*) и продолжает ведение к линии 7-метрового броска с последующим выполнением броска в прыжке (*прим. 2*) в сектор № 1 гандбольных ворот.

2. После выполненного броска участник перемещается к конусу № 4, берёт в руки мяч и выполняет ведение по направлению к конусу № 3, обводит его слева (*прим. 1*), продолжая ведение к линии 7-метрового броска с последующим выполнением броска в прыжке (*прим. 2*) в сектор № 2 гандбольных ворот.

3. После выполненного броска участник перемещается к конусу № 1, дотрагивается до него рукой и бежит по направлению к конусу № 2, обегает его справа (*прим. 1*) берёт мяч в руки и ведёт его к линии 7-метрового броска (*прим. 2*) с последующим выполнением опорного броска в сектор № 3 гандбольных ворот.

4. После выполненного броска участник перемещается к конусу № 4 дотрагивается до него рукой и бежит по направлению к конусу № 3, обегает его справа (*прим. 1*), берёт мяч в руки и ведёт его к линии 7-метрового броска (*прим. 2*) с последующим выполнением опорного броска в сектор № 4 гандбольных ворот.

Пересечение мячом линии ворот является сигналом для выключения секундомера и окончания выполнения упражнения.

Примечание 1. Если участник обвёл конус (№2 или №3) не с обозначенной стороны, к общему времени добавляется по 5 штрафных секунд.

Примечание 2. Если бросок выполнен с заступом или за линией 7-метрового броска, участник получает 5 штрафных секунд к общему времени, независимо от попадания мячом в сектор ворот.

Нарушения правил выполнения технических элементов:

- пробежка;
- двойное ведение;
- несоблюдение установленного способа броска в ворота;
- непопадание в определённый сектор ворот.

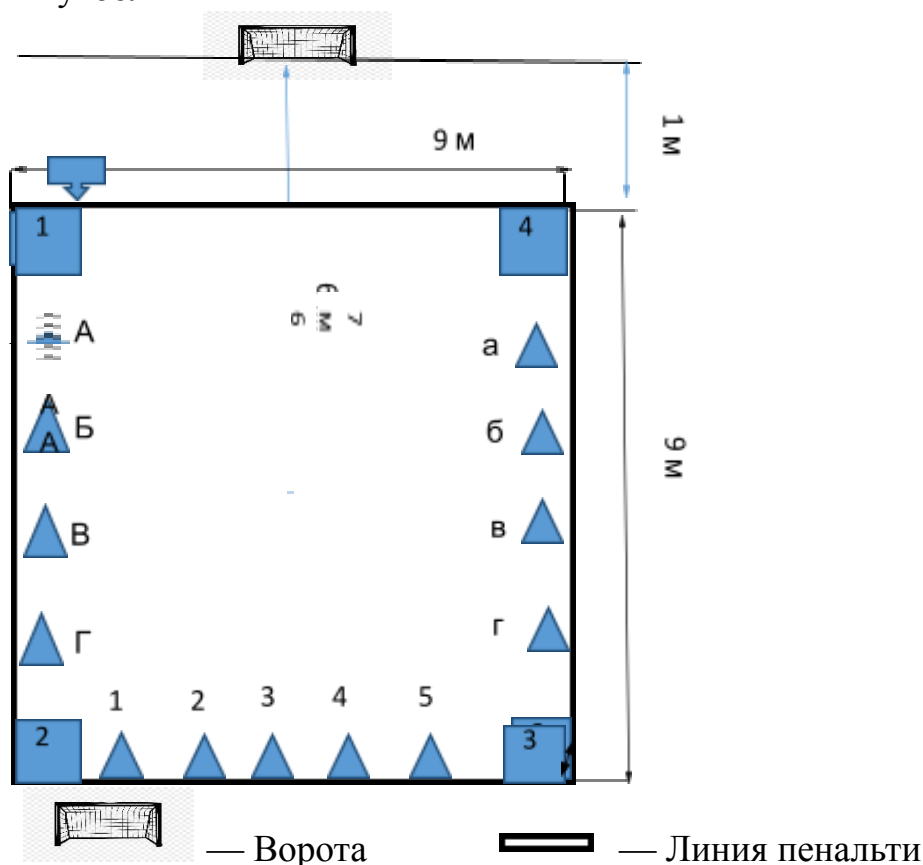
Каждое нарушение правил выполнения технических элементов наказывается штрафом 2 секунды.

5. Контрольное упражнение, игровая комбинация «Футбол»

Контрольное упражнение, игровая комбинация из набора базовых технических элементов игры в футбол: перемещение с изменением направления, ведение мяча, остановка мяча, ведение мяча с изменением направления, удары мячом по воротам с 7 метров (пенальти).

Инвентарь: футбольные ворота 200х300 см (сетка гаситель — обязательно, разметка зон ворот — сплетается сетка из капронового (туристического) фала или разделяются ворота по зонам (приложение)), футзальный мяч — 5 штук, размер № 4, конусы — 4 штуки, фишки — 15 штук.

Размеры и разметка площадки для выполнения игровой комбинации «Футбол»





— Место старта



— Конус



— Фишка

1. Участник стоит на месте старта лицом к конусу № 1. По свистку судьи участник бежит «змейкой» по направлению к конусу № 2, последовательно обегая конус № 1 слева, фишку «А» справа, фишку «Б» слева, фишку «В» справа, фишку «Г» слева и конус № 2 справа.

2. Затем участник выполняет ведение мяча «змейкой» в направлении к конусу № 3, последовательно обегая конус № 2 справа, первую фишку слева, вторую фишку справа, третью фишку слева, четвертую справа, пятую слева и конус № 3 справа.

3. От конуса № 3 участник продолжает ведение по направлению к линии «пенальти» и выполняет удар (*прим. 1*) по движущемуся мячу в сектор № 1 футбольных ворот (*прим. 2*).

4. После удара мячом по воротам участник бежит к конусу № 4 и дотрагивается до него рукой, затем, обегая его справа, бежит «змейкой» по направлению к конусу № 3, последовательно обегая фишку «а» слева, фишку «б» справа, фишку «в» слева, фишку «г» справа и конус № 3 слева.

5. Затем участник выполняет ведение мяча «змейкой» в направлении к конусу № 2, последовательно обводя конус № 3 слева, первую фишку справа, вторую фишку слева, третью фишку справа, четвертую слева, пятую справа и конус № 2 слева.

6. От конуса № 3 участник продолжает ведение мяча по направлению к линии «пенальти» и выполняет удар (*прим. 1*) по движущемуся мячу в сектор № 2 футбольных ворот (*прим. 2*).

7. Затем выполняет удар по мячу с места (*прим. 1*) от линии «пенальти» в сектор № 3 футбольных ворот (*прим. 2*).

8. Затем выполняет удар по мячу с места (*прим. 1*) от линии «пенальти» в сектор № 4 футбольных ворот (*прим. 2*).

Пересечение мячом линии ворот в результате последнего удара является сигналом для выключения секундомера и окончания выполнения упражнения.

Примечание 1. Если удар выполнен участником за линией «пенальти», участник получает 5 штрафных секунд к общему времени, независимо от попадания мячом в сектор ворот.

Примечание 2. Если участник не попал мячом в обозначенный сектор, к его общему времени добавляется 2 штрафные секунды.

Нарушения правил выполнения технических элементов:

- нарушение правил обегания, обводки фишек и конусов (фиксируется каждый контакт);

- остановка мяча за линией «пенальти»;

- отсутствие касания конуса рукой.

Каждое нарушение правил выполнения технических элементов наказывается штрафом 1 секунда.

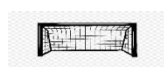
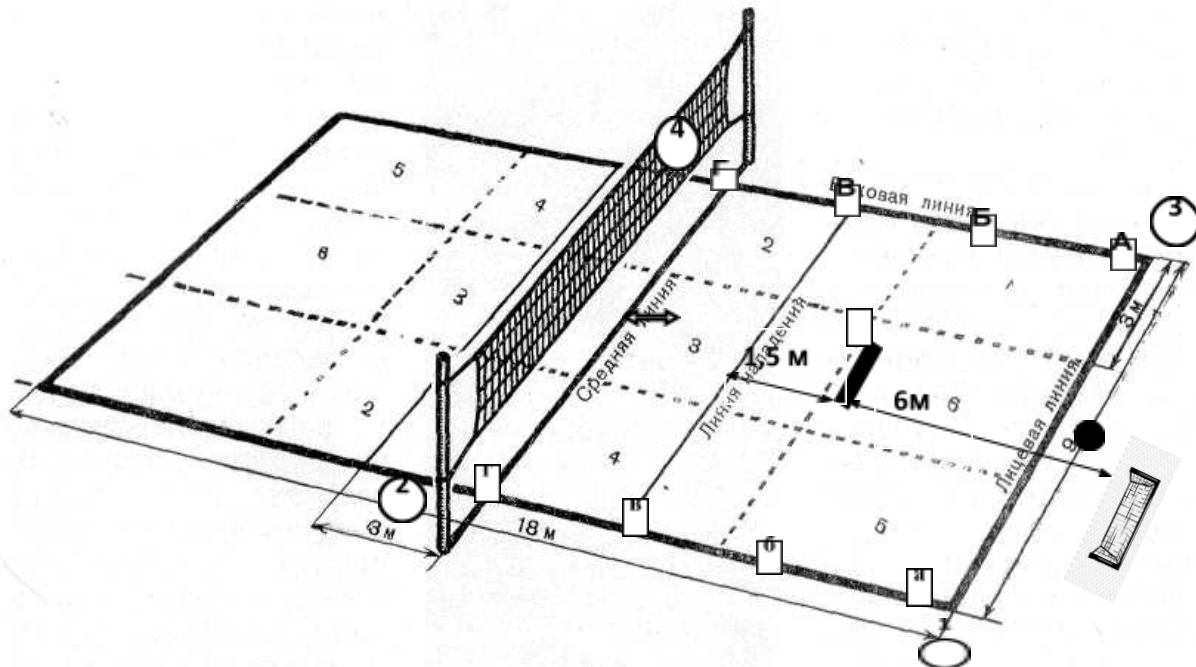
5. Комплекс контрольных упражнений (игровых комбинаций) по спортивным играм для спортивного зала с минимальным размером 12х24 метра

Игровая комбинация из элементов спортивных игр №1

Спортсооружения, инвентарь:

- спортивный зал 12х24 м;
- волейбольная сетка (фал), установленная на высоте 224 см (женская), 243 см (мужская);
- волейбольная площадка 9х18 м с размеченными зонами;
- баскетбольное кольцо (высота 305 см);
- гандбольные ворота с размеченными секторами (200 — 300 см);
- фал (для разметки секторов ворот);
- мяч мини-футбольный № 4 — 2 штуки;
- мяч баскетбольный № 6 — 1 штука, № 7 — 1 штука;
- мяч гандбольный № 1 — 2 штуки, № 2 — 2 штуки;
- мяч волейбольный — 1 штука;
- обруч — 4 штуки;
- конусы (фишки) — 9 штук.

Размеры площадки для выполнения игровой комбинации «Спортивные игры» №1



- ворота



- баскетбольное кольцо



- линия «пенальти»



↔ - старт - финиш

- □ - обруч
- □ - конусы (фишки)

Волейбол

1. Участник находится в зоне нападения волейбольной площадки с волейбольным мячом в руках, по сигналу судьи он подбрасывает мяч и выполняет последовательно три передачи мяча сверху двумя руками над собой, последняя четвёртая передача выполняется через сетку (фал) в зону нападения на противоположной стороне волейбольной площадки.

2. После передачи участник перемещается под сеткой (фалом) на противоположную сторону площадки в зону нападения и после приёма мяча выполняет три нижние передачи над собой, четвёртую нижнюю передачу участник направляет через сетку (фал) на противоположную сторону площадки.

3. Далее участник под сеткой (фалом) передвигается на другую сторону площадки, подбирает мяч, становится за лицевую линию и выполняет одну верхнюю подачу в 5-ю зону волейбольной площадки.

Передача считается выполненной, если нижний край мяча после передачи оказался выше верхнего края волейбольной сетки (фала), натянутой на высоте 224 см у девушек и 243 см у юношей. Передачи мяча выполняются строго в зоне нападения и в определённой последовательности.

Верхняя передача выполняется строго из-за лицевой линии волейбольной площадки.

Нарушения:

- если участник при выполнении подачи или передачи мяча заступил за ограничительные линии или коснулся корпусом сетки, за каждое нарушение начисляется штраф 1 секунда;

- если при передаче мяч упал на площадку, за линию площадки или застрял в сетке, участник подбирает его и с собственного подброса начинает выполнение прерванного способа передачи с начального отсчёта;

- если после четвёртой верхней передачи (через сетку) участнику не удалось принять мяч (т.е. мяч упал на площадку и т.п.) штраф 2 секунды, следующие четыре нижние передачи выполняются с собственного подброса;

- если при подаче мяч не попал в определённый сектор площадки или оказался в сетке, то начисляется штраф 3 секунды.

Баскетбол

1. После выполнения верхней подачи участник передвигается к обручу № 1, берет в руки баскетбольный мяч и выполняет ведение «змейкой» по направлению к обручу № 2, фишку «а» обводит справа, фишку «б» обводит слева, фишку «в» обводит справа, фишку «г» слева.

2. Далее участник продолжает ведение по направлению к баскетбольному кольцу с последующим выполнением броска в движении после двух шагов (*прим.*).

3. После обязательного попадания (*прим.*) участник подбирает мяч и выполняет ведение в направлении фишки «А» возле обруча № 3, далее выполняет ведение «змейкой» по направлению к обручу № 4, фишку «А» обводит слева, фишку «Б» обводит справа, фишку «В» обводит слева, фишку «Г» — справа.

4. Далее участник продолжает ведение мяча по направлению к баскетбольному кольцу с последующей остановкой прыжком в трёхсекундной зоне и выполнением броска в корзину (*прим.*). После обязательного попадания участник ловит мяч и кладёт его на место проекции кольца на площадке.

Примечание. Если участник не попал мячом в кольцо, он подбирает мяч (строго соблюдая правила соревнований по баскетболу), выполняет дополнительное ведение или другие технические приёмы (если это необходимо) и совершает броски произвольным способом до попадания мяча в корзину, т.е. основанием для начала следующего действия является результативный бросок!

Нарушения:

- пробежка, пронос, двойное ведение, каждое нарушение правил обводки конусов (фишек) — штраф 1 секунда;
- замена броска, прописанного в комбинации, на любой другой бросок — штраф 3 секунды;
- если участник отказывается выполнять повторные броски после неудачных попыток, ему определяется последний ранг среди всех участников тура.

Футбол

1. После фиксации баскетбольного мяча в районе проекции кольца на площадке участник направляется к обручу № 1 с футбольным мячом и выполняет ведение мяча ногами «змейкой» по направлению к обручу № 2, фишку «а» обводит справа, фишку «б» слева, фишку «в» обводит справа, фишку «г» — слева.

2. Далее участник продолжает ведение по направлению к воротам и перед линией «пенальти» выполняет удар по движущемуся мячу в сектор № 1 ворот.

3. Затем участник перемещается к обручу № 3 с футбольным мячом и выполняет ведение мяча ногами «змейкой» по направлению к конусу № 4, фишку «А» обводит слева, фишку «Б» обводит справа, фишку «В» обводит слева, фишку «Г» — справа.

4. Далее участник продолжает ведение мяча по направлению к воротам, останавливает мяч перед линией «пенальти» и выполняет удар с места в сектор № 2 ворот.

Нарушения:

- выполнение удара по мячу с места или в движении исполнены за линией «пенальти» — штраф 3 секунды;
- непопадание мячом в обозначенный сектор — штраф 2 секунды;
- каждое нарушение правил обводки конусов — штраф 1 секунда.

Гандбол

1. После удара футбольным мячом по воротам участник перемещается к обручу № 2, берёт гандбольный мяч в руки (строго соблюдая правила соревнований по гандболу) и выполняет ведение с одним ударом мяча в пол с последующим броском в движении перед линией «пенальти» в сектор № 3 ворот.

2. Далее участник перемещается к обручу №3, берёт гандбольный мяч в руки (строго соблюдая правила соревнований по гандболу) и выполняет ведение с одним ударом мяча в пол с последующим опорным броском перед линией «пенальти» в сектор № 4 ворот.

Нарушения:

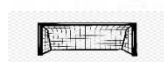
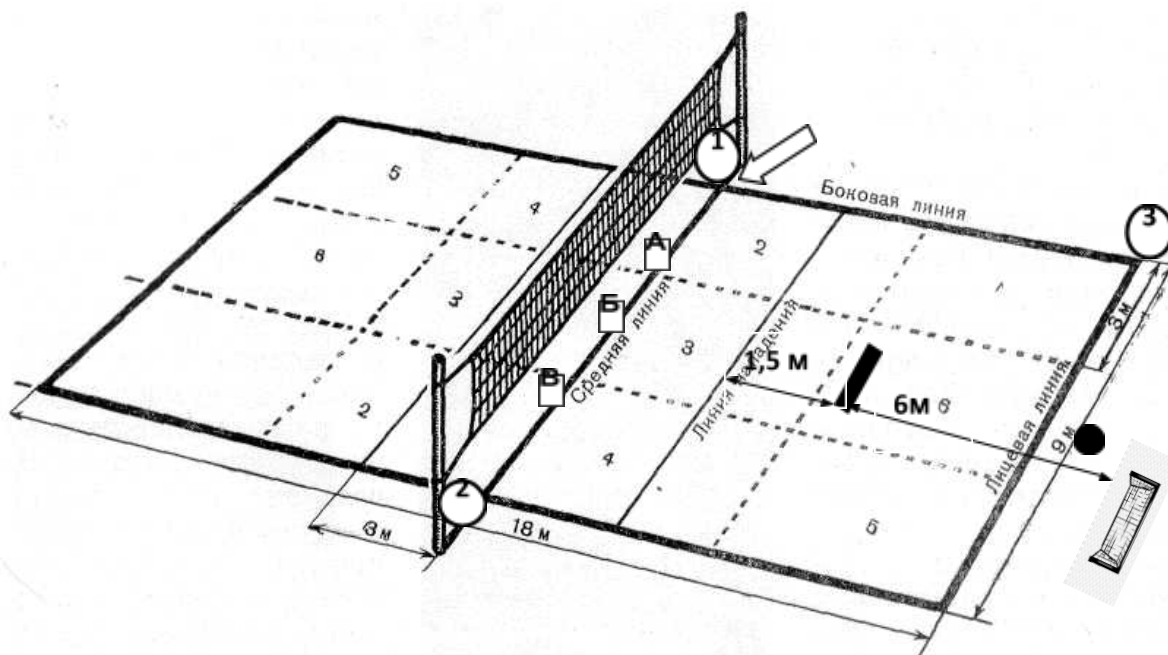
- пробежка, двойное ведение — штраф 1 секунда;
- непопадание мячом в обозначенный сектор — штраф 2 секунды;
- броски мяча с места или в движении исполнены за линией «пенальти» — штраф 3 секунды;
- замена броска, прописанного в комбинации, на любой другой бросок — штраф 3 секунды.

Завершение комбинации

Выполнив опорный бросок, участник направляется к средней линии волейбольной площадки. Момент пересечения линии является сигналом для остановки секундомера и, следовательно, завершением участником выполнения игровой комбинации.

Игровая комбинация из элементов спортивных игр №2

Размеры площадки для выполнения игровой комбинации «Спортивные игры» №2



— ворота



— баскетбольное кольцо



— Место старта



— На волейбольных стойках закреплены фал или скрученная волейбольная сетка



— линия «пенальти»



— обруч



— конусы (фишки)

Баскетбол

1. Участник из обруча № 1 берет в руки баскетбольный мяч и выполняет ведение «змейкой» по направлению к обручу № 2, фишку «а» обводит слева, фишку «б» обводит справа, фишку «в» обводит слева.

2. Далее участник продолжает ведение по направлению к баскетбольному кольцу с последующим выполнением броска в движении после двух шагов (*прим.*).

3. После обязательного попадания (*прим.*) участник подбирает мяч и выполняет ведение в направлении обруча №2, далее выполняет ведение «змейкой» по направлению к обручу № 1, фишку «В» обводит справа, фишку «Б» обводит слева, фишку «В» обводит справа.

4. Далее участник продолжает ведение мяча по направлению к баскетбольному кольцу с последующей остановкой прыжком в трёхсекундной зоне и выполнением броска в корзину (*прим.*). После обязательного попадания участник ловит мяч и кладёт его на место проекции кольца на площадке.

Примечание. Если участник не попал мячом в кольцо, он подбирает мяч (строго соблюдая правила соревнований по баскетболу), выполняет дополнительное ведение или другие технические приёмы (если это необходимо) и совершает броски произвольным способом до попадания мяча в корзину, т.е. основанием для начала следующего действия является результативный бросок!

Нарушения:

- пробежка, пронос, двойное ведение, каждое нарушение правил обводки конусов (фишек) — штраф 1 секунда;
- замена броска, прописанного в комбинации, на любой другой бросок — штраф 2 секунды;
- если участник отказывается выполнять повторные броски после неудачных попыток, ему определяется последний ранг среди всех участников тура.

Футбол

1. После фиксации баскетбольного мяча в районе проекции кольца на площадке участник направляется к обручу № 1 с футбольным мячом и выполняет ведение мяча ногами «змейкой» по направлению к обручу №2, фишку «а» обводит слева, фишку «б» справа, фишку «в» обводит слева.

2. Далее участник продолжает ведение по направлению к воротам и перед линией «пенальти» выполняет удар по движущемуся мячу в сектор № 1 ворот.

3. Затем участник перемещается к обручу № 2 с футбольным мячом и выполняет ведение мяча ногами «змейкой» по направлению к обручу № 1, фишку «А» обводит справа, фишку «Б» обводит слева, фишку «В» обводит справа.

4. Далее участник продолжает ведение мяча по направлению к воротам, останавливает мяч перед линией «пенальти» и выполняет удар с места в сектор № 2 ворот.

Нарушения:

- исполнение ударов по мячу с места или в движении, выполненных за линией «пенальти», — штраф 2 секунды;
- непопадание мячом в обозначенный сектор — штраф 2 секунды;
- каждое нарушение правил обводки конусов — штраф 1 секунда.

Волейбол

1. Участник перемещается к обручу № 3, берёт волейбольный мяч в руки и двигается в трёхсекундную зону баскетбольной площадки, подбрасывает мяч и

выполняет последовательно **пять** передач мяча сверху двумя руками над собой, выше условной линии баскетбольного кольца.

2. После пятой передачи участник принимает мяч (нижний приём передачи) и выполняет последовательно 5 нижних передач выше условной линии баскетбольного кольца.

3. После выполнения нижних передач участник становится за лицевую линию и выполняет **одну** верхнюю подачу в 5 зону волейбольной площадки.

Передача считается выполненной, если нижний край мяча после передачи оказался выше дужки баскетбольного кольца (305 см).

Передачи мяча выполняются строго в трёхсекундной зоне и в определённой последовательности.

Верхняя подача выполняется строго из-за лицевой линии волейбольной площадки.

Нарушения:

- если участник при выполнении подачи или передачи мяча заступил за ограничительные линии, за каждое нарушение начисляется штраф 1 секунда;

- если при передаче мяч упал на площадку, за каждое нарушение начисляется штраф 1 секунда, далее участник подбирает его и с собственного подброса продолжает выполнение способа передачи с числа прерванного отсчёта;

- если после пятой верхней передачи участнику не удалось принять мяч (т.е. мяч упал на площадку или пойман руками и т.п.), штраф 2 секунды, следующие пять нижних передач выполняются с собственного подброса;

- если при подаче мяч не попал в определённый сектор площадки или не перелетел в сетку (фал), то начисляется штраф 2 секунды.

Гандбол

1. После выполнения подачи участник перемещается к обручу № 1, берёт гандбольный мяч в руки (строго соблюдая правила соревнований по гандболу) и выполняет с места три шага, затем ведение с одним ударом мяча в пол с последующим броском в движении (после третьего шага) перед линией «пенальти» в сектор № 3 ворот.

2. Далее участник перемещается к обручу № 2, берёт гандбольный мяч в руки (строго соблюдая правила соревнований по гандболу) и выполняет с места три шага, затем ведение с одним ударом мяча в пол с последующим опорным броском (выполнив остановку на третьем шаге) перед линией «пенальти» в сектор № 4 ворот.

Нарушения:

- пробежка, двойное ведение — штраф 1 секунда;

- непопадание мячом в обозначенный сектор — штраф 1 секунда;

- броски мяча с места или в движении исполнены за линией «пенальти» — штраф 1 секунда за каждое нарушение;

- несоблюдение очередности бросков, прописанных в комбинации — штраф 1 секунда за каждое нарушение;
- невыполнение правил трёх шагов — штраф 2 секунды за каждое нарушение.

Завершение комбинации

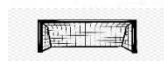
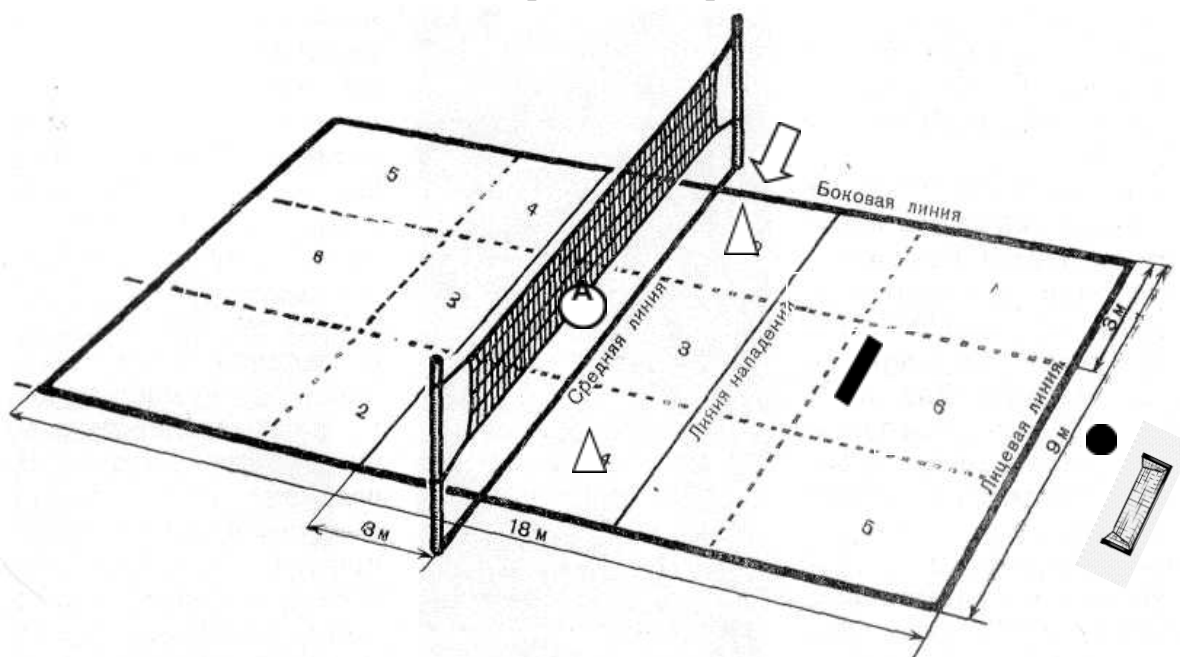
Выполнив опорный бросок, участник направляется к средней линии волейбольной площадки. Момент пересечения линии является сигналом для остановки секундомера и, следовательно, завершением участником выполнения игровой комбинации.

Игровая комбинация из элементов спортивных игр №3

Спортсооружения, инвентарь, ТСО:

- спортивный зал 12х24 м;
- волейбольная площадка 9х18 м с размеченными зонами;
- баскетбольное кольцо (высота 305 см);
- гандбольные ворота;
- мяч мини-футбольный № 4 — 2 штуки;
- мяч баскетбольный № 6 — 2 штуки, № 7 — 2 штуки;
- мяч гандбольный № 1 — 2 штуки, №2 – 2 штуки;
- мяч волейбольный — 1 штука;
- конусы (фишки) — 5 штук;
- малярный скотч — 1 рулон.

Размеры и разметка площадки для выполнения игровой комбинации
«Спортивные игры» №3



- ворота



- баскетбольное кольцо



- линия «пенальти»



- обруч



- место старта



△ - фишка

Обруч «А» располагается в центральном круге, перед лицевой линией.
Фишка «1» располагается в центре зоны «4» волейбольной площадки.
Фишка «2» располагается в центре зоны «2» волейбольной площадки.

Волейбол

1. По звуковому сигналу судьи участник из-за боковой линии волейбольной площадки перемещается к обручу «А», берёт волейбольный мяч в руки, затем подбрасывает его и выполняет последовательно в зоне «3» волейбольной площадки пять передач мяча сверху двумя руками над собой, выше верхнего края волейбольной сетки.

2. После пятой передачи участник принимает мяч (нижний приём передачи) и выполняет последовательно пять нижних передач выше верхнего края волейбольной сетки.

3. Закончив выполнение нижних передач, участник ловит мяч и кладёт его в обруч «А».

Передача считается выполненной, если нижний край мяча после передачи оказался выше верхнего края волейбольной сетки.

Передачи мяча выполняются строго в зоне «3» и в определённой последовательности.

В случае падения мяча на площадку при выполнении нижней или верхней передач участник подбирает его и с собственного подброса продолжает выполнение соответствующего способа передачи с числа прерванного отсчёта.

Нарушения:

- если участник при выполнении передачи мяча заступил за ограничительные линии, за каждое нарушение штраф 1 секунда;
- если нижний край мяча после передачи оказался ниже верхнего края волейбольной сетки, за каждое нарушение штраф 1 секунда;
- если при передаче мяч упал на площадку, за каждое нарушение начисляется штраф 1 секунда;
- если после пятой верхней передачи участнику не удалось принять мяч (т.е. мяч упал на площадку или пойман руками и т.п.), штраф 1 секунда, следующие пять нижних передач выполняются с собственного подброса.

Гандбол

Зафиксировав волейбольный мяч в обруче «А», участник, находясь перед средней линией, берёт в руки поочерёдно два гандбольных мяча из обруча «А» (строго соблюдая правила соревнований по гандболу) и выполняет два опорных броска в ворота.

Нарушения:

- пробежка, двойное ведение — штраф 2 секунды;
- непопадание мячом в ворота — штраф 2 секунды;
- бросок совершён за средней линией — штраф 2 секунды.

Баскетбол

1. Выполнив броски по воротам, участник берет в руки баскетбольный мяч из обруча «А» и выполняет ведение по направлению к фишке «1», обводит её с правой стороны и с ведением направляется к баскетбольному кольцу с последующим выполнением броска в движении после двух шагов (*прим.*).

После обязательного попадания (*прим.*) участник подбирает мяч и кладёт его на пол в районе проекции баскетбольного кольца.

2. Затем участник двигается к обручу «А», берет в руки б/б мяч и ведёт в направлении фишки «2», обводит её с левой стороны и продолжает ведение по направлению к баскетбольному кольцу с последующей остановкой прыжком и выполнением броска в кольцо (*прим.*).

После обязательного попадания (*прим.*) участник подбирает мяч и кладёт его на пол в районе проекции баскетбольного кольца.

Примечание. Если участник не попал мячом в кольцо, он подбирает мяч (строго соблюдая правила соревнований по баскетболу), выполняет дополнительное ведение или другие технические приёмы (если это необходимо) и совершает броски произвольным способом до обязательного попадания мяча в корзину.

Нарушения:

- пробежка, пронос, двойное ведение — штраф 2 секунды;
- замена броска, прописанного в комбинации, на любой другой бросок — штраф 2 секунды;
- мяч не зафиксирован на полу в районе проекции баскетбольного кольца — штраф 2 секунды;
- если участник отказывается выполнять повторные броски после неудачных попыток, ему определяется последний ранг среди всех участников тура.

Футбол

1. Зафиксировав баскетбольный мяч в районе проекции баскетбольного кольца на площадке, участник направляется к обручу «А», выкатывает ногой футбольный мяч из обруча и выполняет ведение мяча ногами по направлению к фишке «1».

2. Обводит фишку «1» справа, продолжает ведение по направлению к воротам и перед линией «пенальти» выполняет удар по движущемуся мячу в сектор № 1 ворот.

3. Затем участник перемещается к обручу «А», выкатывает ногой футбольный мяч из обруча и выполняет ведение мяча ногами по направлению к фишке «2».

4. Обводит фишку «2» слева, продолжает ведение по направлению к воротам и перед линией «пенальти» выполняет удар по движущемуся мячу в сектор № 2 ворот.

Нарушения:

- исполнение ударов по воротам за линией «пенальти» — штраф 2 секунды;
- непопадание мячом в обозначенный сектор — штраф 2 секунды;
- несоблюдение очерёдности ударов по воротам, прописанных в комбинации — штраф 2 секунды;
- каждое касание мячом габаритов конуса — штраф 1 секунда.

Завершение комбинации

Выполнив удар по воротам, участник направляется к средней линии волейбольной площадки. Момент пересечения линии является сигналом для остановки секундомера и, следовательно, завершением участником выполнения игровой комбинации.

6. Комплекс контрольных упражнений (игровых комбинаций) по спортивным играм для спортивного зала с минимальным размером 18х30 метров

Игровая комбинация из элементов спортивных игр № 1

Инвентарь: гандбольные ворота, размер 200х300 см (сетка-гаситель — обязательно); гандбольные мячи — по 2 штуки (размер 2 для девушек и размер 3 для юношей); мячи баскетбольные — по 1 штуке (размер 6 для девушек и размер 7 для юношей); мяч волейбольный — 1 штука; мячи футбольные — 2 штуки (№ 4 для футзала); конусы высокие — 12 штук; клейкая разметочная лента 50 мм, рулетка не менее 20 метров.

Условия выполнения задания

Игровая комбинация состоит из следующих заданий:

- 1) бросок мяча в движении после ведения и двух шагов (баскетбол);
- 2) бросок мяча в прыжке толчком двух ног (баскетбол);
- 3) передача мяча двумя руками сверху в стену в квадрат 1х1 метр (волейбол);
- 4) передача мяча двумя руками снизу над собой (волейбол);
- 5) бросок мяча по воротам со средней линии гандбольной площадки (гандбол);
- 6) ведение мяча и бросок в прыжке (гандбол);
- 7) ведения мяча, обводка конусов и удар по воротам (футбол);

8) финиш на средней линии площадки.

Старт комплексного упражнения: участник с баскетбольным мячом в руках становится за лицевой линией в точке пересечения с линией, которые образуют зону «трех секунд». Выполнение комплексного упражнения начинается по сигналу члена жюри.

БАСКЕТБОЛ. Юноши пользуются мячом № 7, девушки — мячом № 6. Размещение ограничителей: конус №1 находится в 3 метрах от лицевой линии на прямоугольнике, конус № 2 — на линии штрафного броска, конус № 3 — в 3 метрах от лицевой линии на прямоугольнике (рисунок 1).

По сигналу члена жюри участник приступает к обводке трех конусов правой рукой, затем выполняет бросок в корзину после двух шагов. Подбирает мяч и выполняет обводку трех конусов левой рукой в другую сторону с последующим броском в корзину в прыжке толчком двух ног. Обязательное условие бросков мяча — попадание в корзину.

После выполнения броска мяча в корзину в прыжке толчком двух ног испытуемый переходит к выполнению упражнения с волейбальным мячом.

Примечание: при несоблюдении участником обязательного условия — попадания в корзину при бросках мяча — участнику не засчитывается выполнение комплексного упражнения.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину с первого раза при выполнении броска в движении после двух шагов	-3 секунды
Попадание мяча в корзину с первого раза при выполнении броска в прыжке толчком двух ног	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с баскетбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Ошибка ведения мяча — «двойное ведение»	+3 секунды
Ошибка «двух шагов» (пробежка)	+3 секунды
Выполнение ведения мяча не той рукой, которая указана в задании	+3 секунды
Выполнение не того броска, который обозначен в комплексном упражнении	+3 секунды

ВОЛЕЙБОЛ. Участник с мячом в руках располагается на расстоянии 2 метров от стены, на которой изображен квадрат размером 1х1 м на высоте 2,5 м от пола, квадрат размером 2х2 м также обозначен на полу (рисунок 2).

Участник осуществляет пять передач двумя руками сверху в квадрат на стене с расстояния не менее 2 метров, затем переходит к выполнению пяти передач двумя руками снизу над собой. Передачи над собой исполняются в квадрате 2х2 м (см. рис. 2) на высоту не менее 2,5 м.

После завершения упражнения с волейбольным мячом участник переходит на место выполнения упражнения с гандбольным мячом.

Примечание: при переходе от выполнения передач двумя руками сверху в квадрат на стене к передачам двумя руками снизу над собой участнику разрешается поймать мяч.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Безошибочное выполнение пяти передач двумя руками сверху в стену в квадрат 1х1 метр	-3 секунды
Безошибочное выполнение пяти передач двумя руками снизу над собой в квадрате 2х2 м	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Падение мяча на пол при выполнении пяти передач двумя руками сверху в стену в квадрат 1х1 метр	+3 секунды за каждую ошибку
Падение мяча на пол при выполнении пяти передач двумя руками снизу над собой в квадрате 2х2 метра	+3 секунды за каждую ошибку
Задержка мяча (захват мяча) при передаче двумя руками сверху	+3 секунды за каждую ошибку
Выполнение меньшего количества передач	+3 секунды за каждую невыполненную передачу
Нарушение высоты в 2,5 м при выполнении передач мяча двумя руками снизу над собой	+3 секунды за каждую ошибку
Заступ за ограничительные линии при выполнении заданий (не менее 2 м от стены при передаче сверху и в пределах квадрата 2х2 м при передаче снизу)	+3 секунды за каждую ошибку

ГАНДБОЛ. Юноши пользуются мячом № 3, девушки — мячом № 2. Размещение ограничителя: конус № 4 находится на расстоянии 11 метров от лицевой и на 6 метров от боковой линии гандбольной площадки (рисунок 3).

Участник перемещается к гандбольному мячу, подбирает его и выполняет бросок по воздуху в ворота со средней линии гандбольной площадки, не заступая за нее. Затем участник подбегает ко второму мячу, который находится на пересечении средней линии гандбольной площадки и боковой линии, передвигается по направлению к конусу с ведением мяча, обводит конус и производит бросок в прыжке с линии свободных бросков (9-метровая линия) по воздуху (см. рис. 3).

После выполнения упражнения с гандбольным мячом участник переходит к выполнению упражнения с футбольным мячом.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание в ворота по воздуху (без отскока от площадки) при дальнем броске мяча со средней линии гандбольной площадки	-3 секунды
Попадание в ворота по воздуху (без отскока от площадки) при броске в прыжке после ведения	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Ошибка «трех шагов» (пробежка)	+3 секунды
Ошибка ведения мяча «двойное ведение»	+3 секунды
Выполнение не того броска, который обозначен в комплексном упражнении	+3 секунды
Заступ за среднюю линию гандбольной площадки при выполнении дальнего броска мяча	+3 секунды
Заступ за 9-метровую линию гандбольной площадки при выполнении броска мяча в прыжке	+3 секунды
Не попадание в ворота при дальнем броске мяча со средней линии гандбольной площадки	+3 секунды
Не попадание в ворота при броске в прыжке после ведения	+3 секунды

Примечание: при попадании мяча в штанги или перекладину ворот участнику не начисляются ни штрафы, ни бонусы.

ФУТБОЛ. Размещение ограничителей (рисунок 4). С правой стороны площадки находится конус № 5 на расстоянии 6 м от лицевой линии, далее через каждые 1,5 м расположены конусы № 6 и № 7. Эти конусы (№№ 5, 6, 7) располагаются на расстоянии 2 м от боковой линии площадки. С левой стороны расположение конусов №№ 8, 9, 10 аналогично. Конус № 11 располагается на расстоянии 11 м от лицевой линии и на расстоянии 6 м от боковой линии площадки. Конус № 12 располагается аналогичным образом.

Упражнение начинается после передвижения участника в правый угол площадки, в котором находится мяч (рисунок 5). Участник берет его и с ведением перемещается к конусу № 5, который обводит с левой стороны, следом обводятся конусы № 6 и № 7. Ведение мяча продолжается до конуса № 12, который обводится слева, затем участник выполняет удар по воротам любым способом с расстояния не менее 9 метров. После удара по воротам участник кратчайшим путем передвигается в левый угол площадки, берет мяч и выполняет обводку конусов №№ 8, 9, 10 с правой стороны. Ведение мяча выполняется до конуса № 11, который обводится справа с последующим ударом по воротам любым способом с расстояния не менее 9 метров.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по мячу (первый удар)	- 3 секунды
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по мячу (второй удар)	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Касание мячом конуса	+ 3 секунды за каждое касание
Выполнение удара по мячу после ведения с расстояния ближе 9 метров до ворот	+ 3 секунды за каждый удар
Не попадание в ворота	+ 3 секунды за каждый удар

Примечание: при попадании мяча в штанги или перекладину ворот, а также при попадании мяча в ворота не по воздуху участнику не начисляются ни штрафы, ни бонусы.

ФИНИШ. После выполнения второго удара в ворота участник передвигается к средней линии площадки, при пересечении которой время секундомера останавливается.

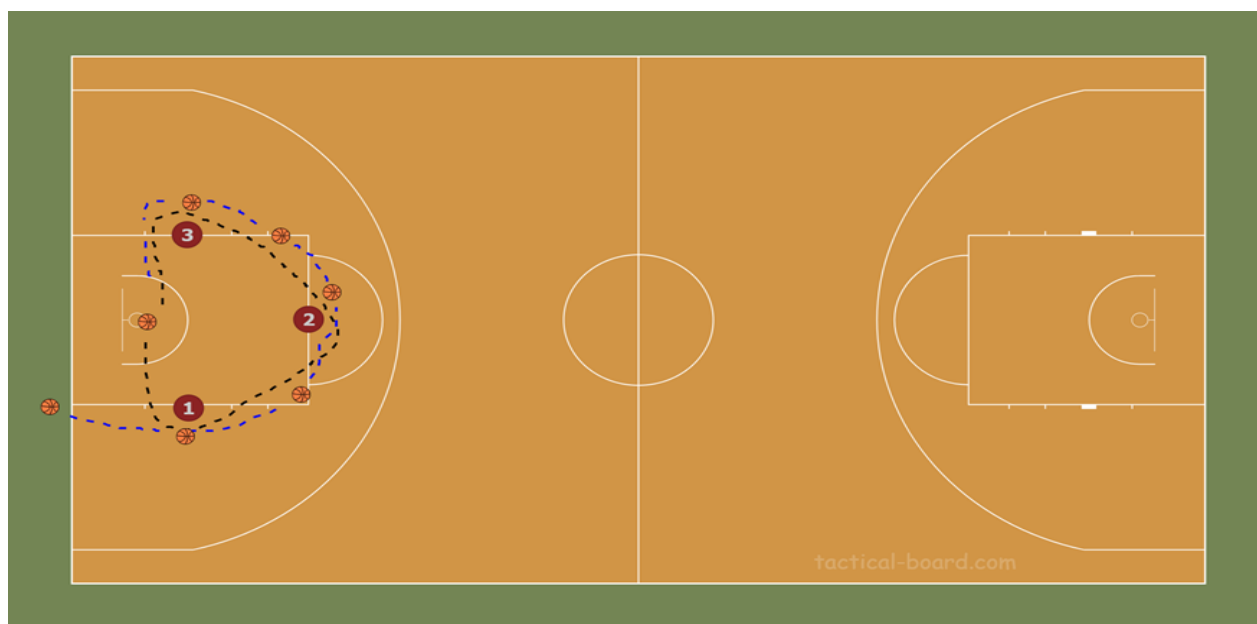


Рисунок 1 — Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике баскетбола

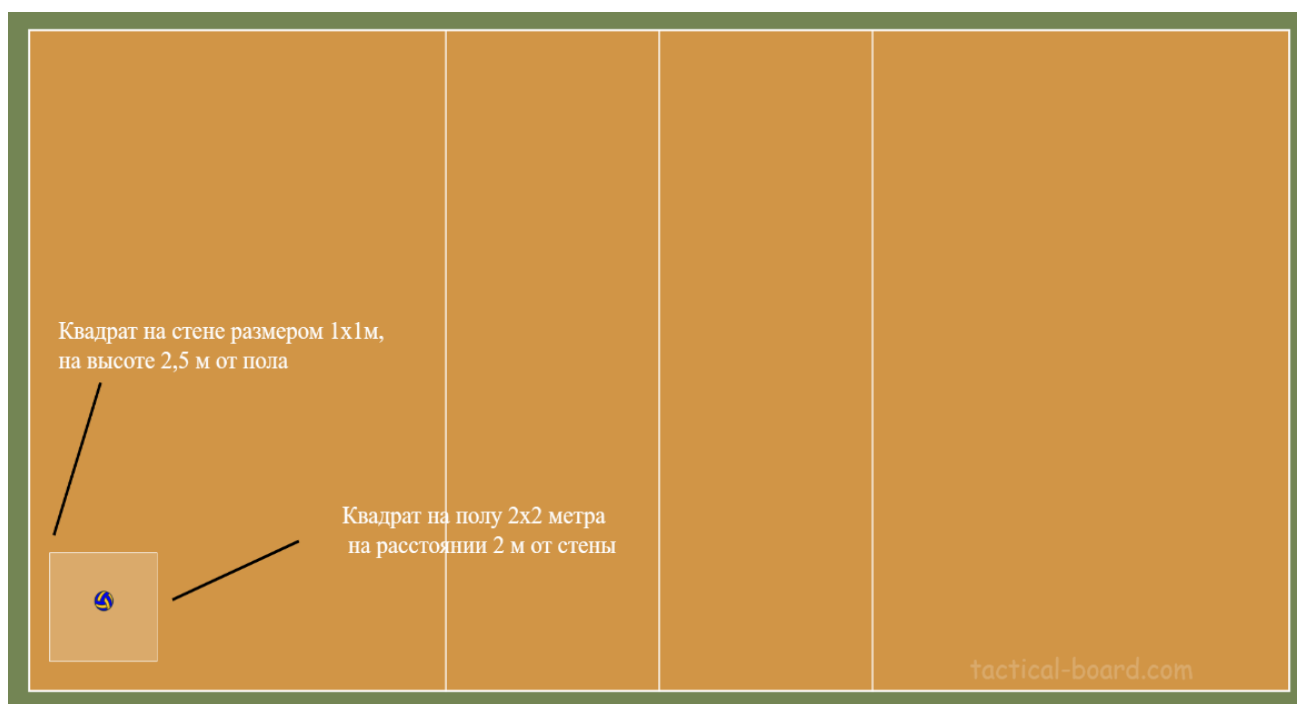


Рисунок 2 — Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике волейбола

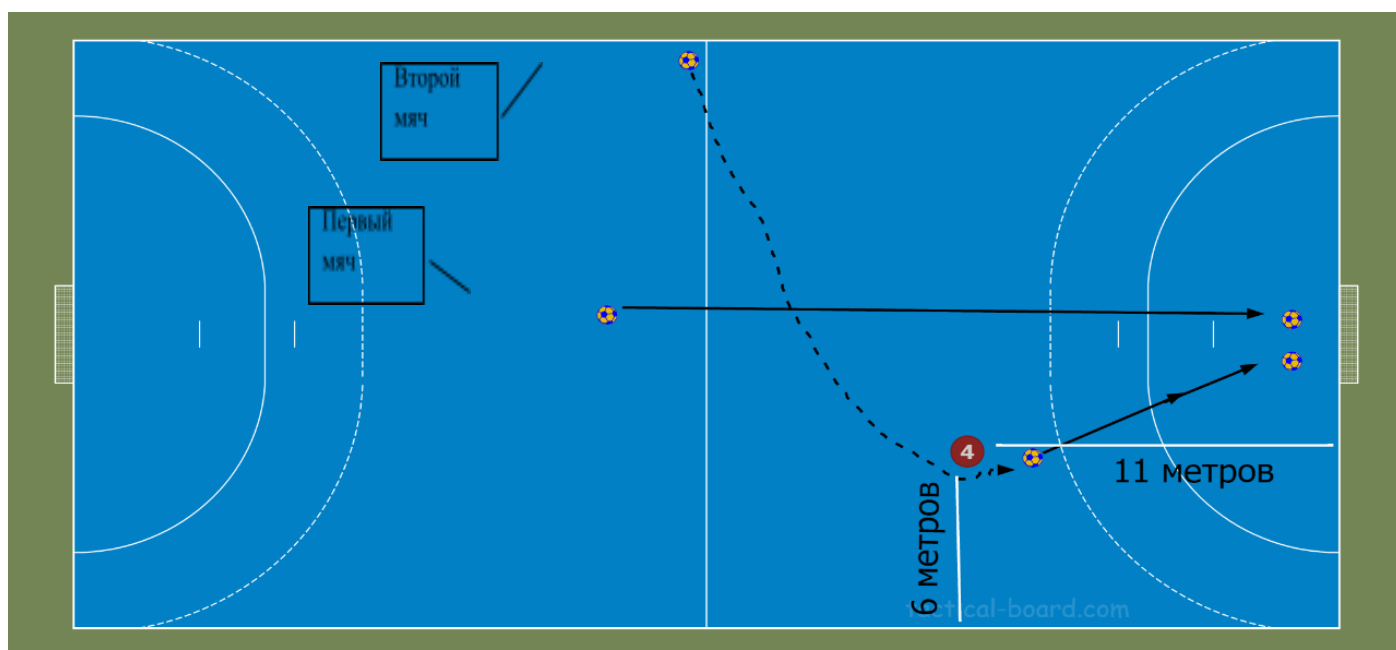


Рисунок 3 — Схема упражнения, оборудование и разметка места проведения теста по технике гандбола

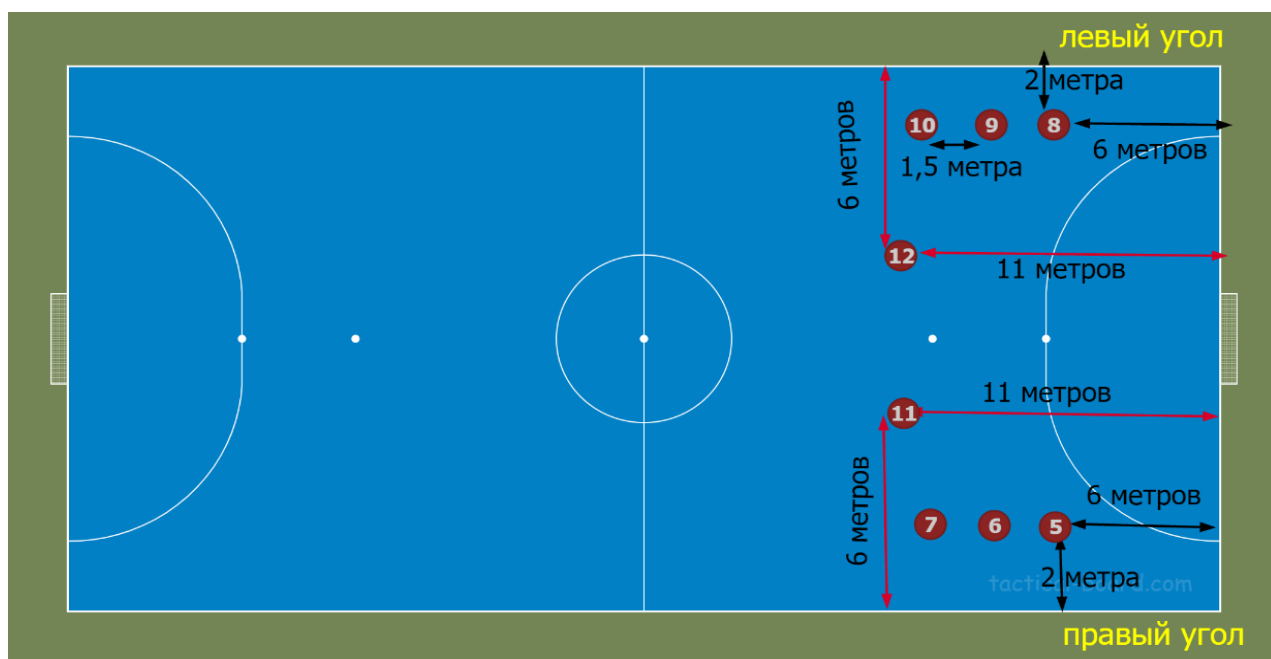


Рисунок 4 — Оборудование и разметка места проведения теста по технике футбола

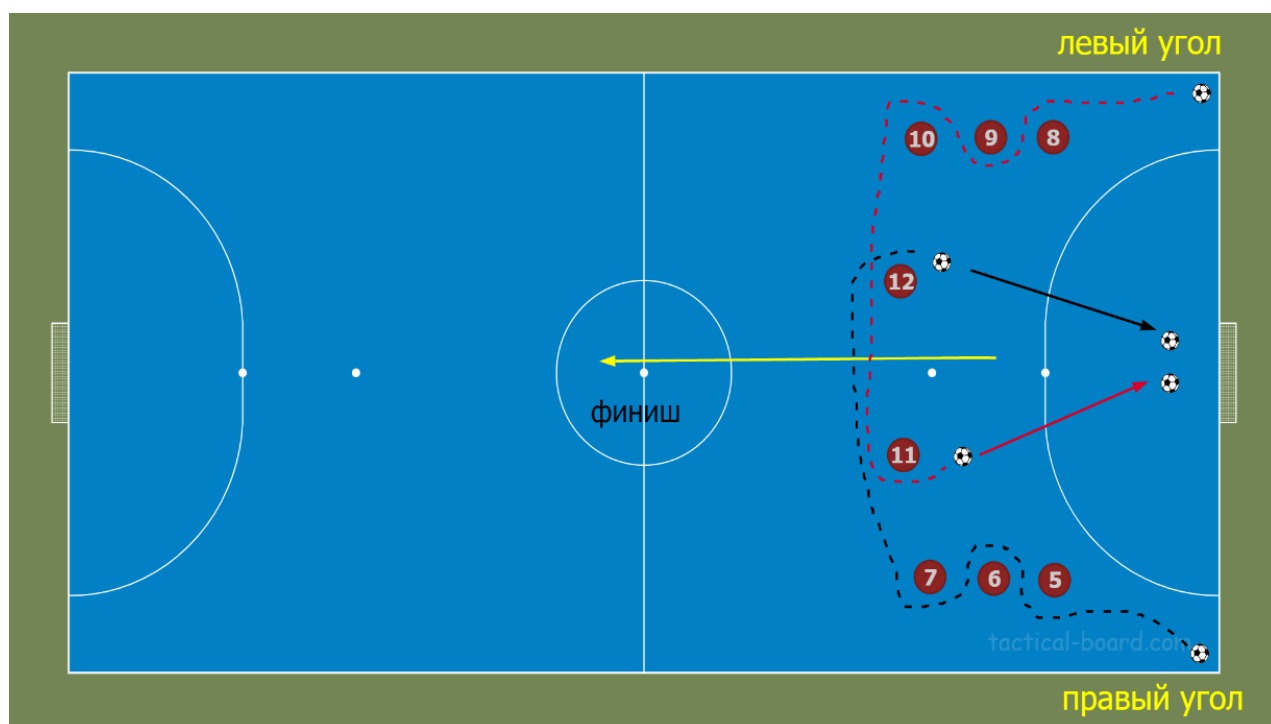


Рисунок 5 — Схема тестового упражнения по технике футбола

Игровая комбинация из элементов спортивных игр №2

Инвентарь: гандбольные ворота, размер 200х300 см (сетка-гаситель — обязательно); туристический фал для разметки зон ворот; гандбольные мячи — по 6 штук (размер 2 для девушек и размер 3 для юношей); мячи баскетбольные — по 4 штуки (размер 6 для девушек и размер 7 для юношей); мячи волейбольные — 6 штук; мячи футбольные — 6 штук (№ 4 для футзала); волейбольные стойки и сетка; конусы высокие — 15 штук, стойки — 4 штуки, клейкая разметочная лента 50 мм.

Условия выполнения задания:

- бросок мяча в движении после ведения и двух шагов (баскетбол);
- бросок мяча в прыжке толчком двух ног (баскетбол);
- выполнение верхней прямой подачи (волейбол);
- выполнение чередования передач мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу (волейбол);
- бросок мяча в опорном положении после ведения (гандбол);
- бросок мяча в прыжке после ведения (гандбол);
- удар по воротам любым способом после ведения мяча (футбол).

Каждому участнику предоставляется 2 попытки. Результат выполнения задания фиксируется с точностью до 0,01 сек.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (футболка, трусы) и обувь, предназначенную для спортивных игр. Нарушение требований к спортивной форме может быть причиной отстранения участника от участия в туре.

Условия выполнения задания: участник становится в обозначенной зоне с баскетбольным мячом в руках.

БАСКЕТБОЛ. По сигналу члена жюри участник с ведением мяча правой рукой движется вдоль периметра штрафной площади, затем вдоль линии штрафного броска, далее вдоль периметра штрафной площади и выполняет бросок мяча в движении после двух шагов. Затем то же самое выполняет в противоположные сторону с ведением мяча левой рукой. Затем с ведением мяча обходит конусы № 6 и 7 (на рисунке конус № 6 и 7) и выполняет бросок в прыжке. При прохождении конусов № 6 и 7 ведение мяча выполняется дальней от фишки рукой.

Конусы располагаются следующим образом: первый вдоль периметра штрафной площади — на расстоянии 3 метров от лицевой линии баскетбольной площадки, второй конус — на расстоянии — 2,80 метра, третий — 3 метра (рисунок 1).

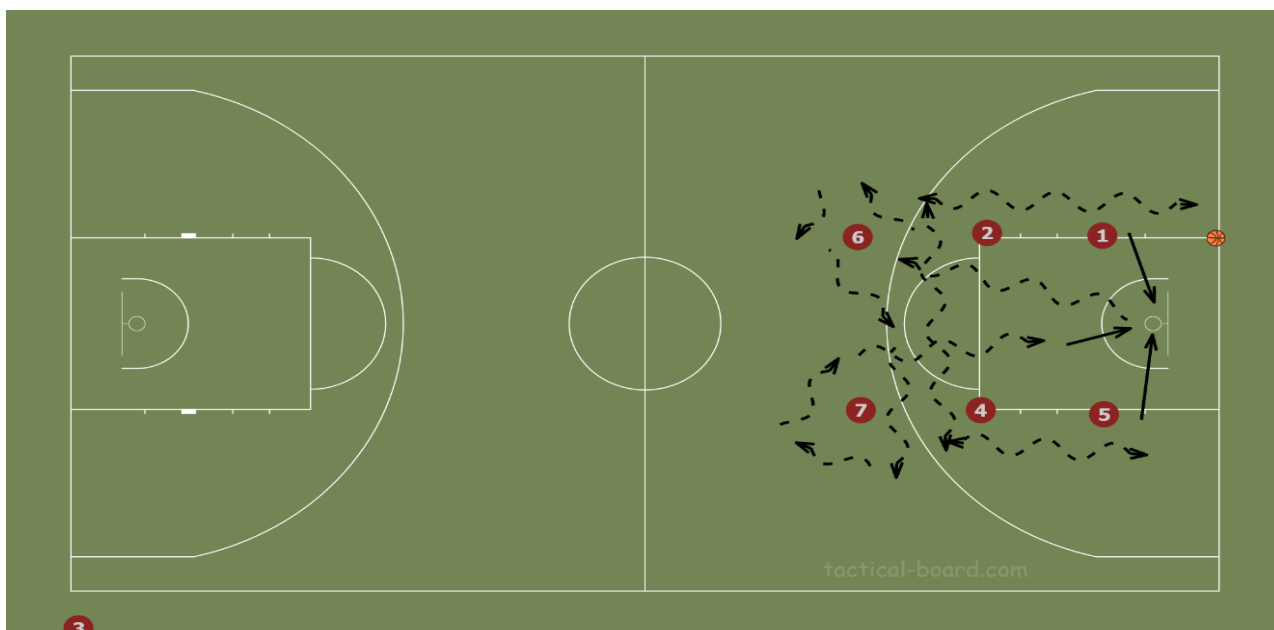


Рисунок 1 — Раздел комплексного упражнения «Баскетбол»

После выполнения броска в прыжке участник стартует к волейбольным мячам.

ВОЛЕЙБОЛ. Участник выполняет три верхние прямые подачи в зоны 1, 6, 5 волейбольной площадки (размер зоны 3 на 4,5 метра): первая подача — в зону № 1, вторая подача — в зону № 6, третья подача — в зону № 5. Участнику разрешается двигаться вдоль лицевой линии волейбольной площадки и выбирать место выполнения подачи. После выполнения трех подач участник движется в переднюю зону волейбольной площадки в обозначенный квадрат около волейбольной сетки. В квадрате 3х3 метра берет мяч и выполняет передачи мяча с чередованием верхней и нижней: первая передача — двумя руками сверху. Высота передачи выше верхнего края сетки. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Всего выполняется 10 передач: 5 передач — двумя руками сверху и 5 передач двумя руками снизу (рисунок 2).

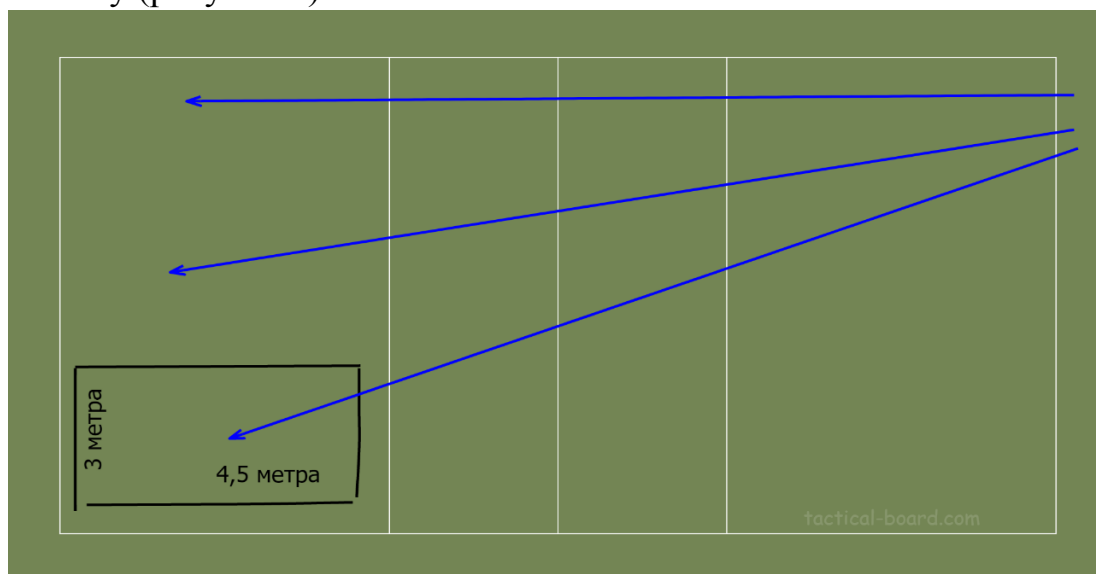


Рисунок 2 — Раздел комплексного упражнения «Волейбол»

После выполнения передач мяча участник движется к центральной линии гандбольной площадки, где расположены 2 гандбольных мяча.

ГАНДБОЛ. Участник берет гандбольный мяч (юноши № 3, девушки № 2) и с ведением мяча в правую сторону обходит конусы и выполняет опорный бросок мяча. Ведение выполняется дальней от конуса рукой. Первый конус обходится с правой стороны. После броска мяча в опорном положении движется к средней линии гандбольной площадки, берет второй мяч и с ведением мяча в левую сторону обходит конусы и выполняет бросок мяча в прыжке. Ведение выполняется дальней от конуса рукой. Первый конус обходится с левой стороны.

Конусы располагаются следующим образом: первый конус (№ 5 и 6 на рисунке) на расстоянии 3 метра от центральной линии, остальные два конуса — через 1,5 метра друг от друга. Расстояние между двумя рядами конусов 9 метров. Седьмой конус (№ 7 на рисунке) располагается по центру ворот на расстоянии 9 метров от лицевой линии гандбольной площадки (рисунок 3).

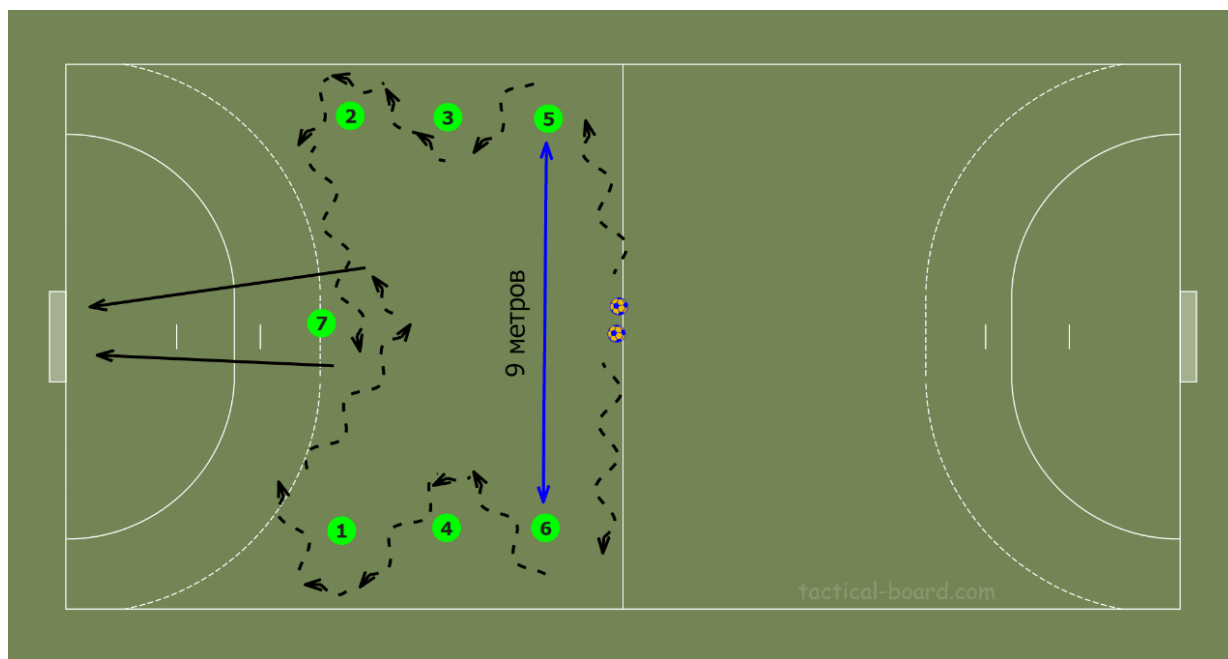


Рисунок 3 — Раздел комплексного упражнения «Гандбол»

После выполнения броска в прыжке участник движется к центральной линии, где расположены два футбольных мяча (№ 4 — футзальный мяч).

ФУТБОЛ. Участник ведет мяч в правую сторону, обводит конусы и выполняет удар в ворота любым способом. После удара движется к центральной линии и начинает выполнять ведение второго мяча. Ведение второго мяча выполняется в левую сторону. Первый конус обводится с левой стороны. После обводки конусов участник выполняет удар по воротам, выбирая более выгодную и удобную позицию для себя на площадке, с расстояния не ближе 6 метров до ворот.

Конусы располагаются следующим образом: первый конус (№ 5 и 6 на рисунке) на расстоянии 3 метра от центральной линии, остальные два конуса — через 1,5 метра друг от друга. Расстояние между двумя рядами конусов 9 метров (рисунок 4).

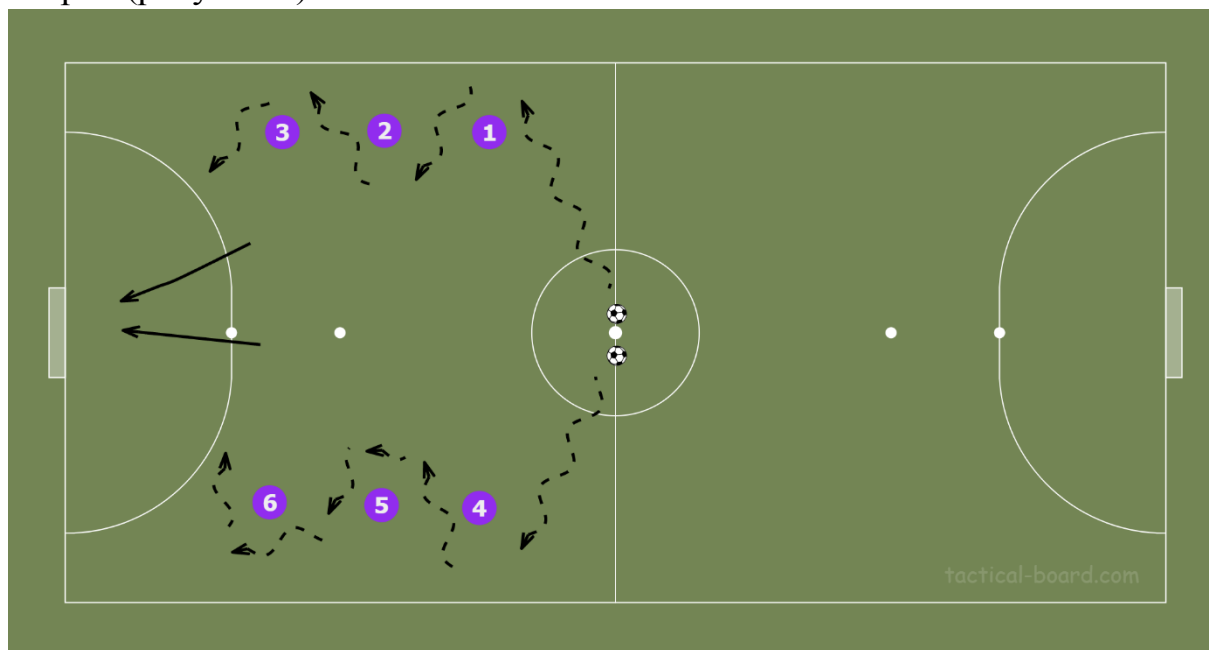


Рисунок 4 — Раздел комплексного упражнения «Футбол»

После пересечения мячом линии ворот время выполнения останавливается.

Начисление бонусов при выполнении комплексного упражнения

При броске в прыжке в гандболе при попадании в любой угол ворот (квадрат 60х60 см)	-3 секунды
При броске в опорном положении в гандболе при попадании в любой угол ворот (квадрат 60х60 см)	-3 секунды
При попадании в ворота по воздуху в футболе	-3 секунды
При попадании каждого броска в баскетболе	- 3 секунды за каждое попадание
При попадании подач в обозначенные зоны (1, 6, 5)	- 3 секунды за каждое попадание

Начисление штрафа за ошибки при выполнении комплексного упражнения

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Волейбол	
Падение мяча на пол	3 секунды за каждое падение
Нарушение в чередовании выполнения передач	3 секунды за каждое выполнение

При верхней передачи мяча — задержка мяча (захват мяча)	3 секунды
Выход за ограниченное пространство	3 секунды за каждый выход
Выполнение меньшего количества передач	3 секунды за каждую не выполненную передачу
Выполнение передачи мяча на высоту ниже указанной (2,43 метра — юноши, 2,24 метра — девушки)	3 секунды за каждое выполнение
При подачи мяча не попадание в указанную зону	3 секунды за каждое не попадание
При выполнении подачи заступ за лицевую линию волейбольной площадки	3 секунды за каждое нарушение
Баскетбол	
Ведение мяча не той рукой, какая указана в комплексном упражнении	3 секунды
Ошибка ведения мяча - «двойное ведение»	3 секунды
Ошибка «двух шагов» (пробежка)	3 секунды
Не попадание мяча в корзину при выполнении броска в движении после двух шагов	3 секунды
Не попадание мяча в корзину при выполнении броска в прыжке	3 секунды
Гандбол	
Ошибка ведения мяча — «двойное ведение»	3 секунды
Ошибка «трех шагов» (пробежка)	3 секунды
Выполнение не того броска, который обозначен в комплексном упражнении	3 секунды
Непопадание в ворота при выполнении броска в прыжке	3 секунды
Непопадание в ворота при выполнении броска в опорном положении	3 секунды
Заступ на линию площади ворот при выполнении броска в прыжке	3 секунды
Заступ на линию площади ворот при выполнении броска в опорном положении	3 секунды
Футбол	
Непопадание мяча в ворота	3 секунды
Начало ведения мяча не с той стороны, которая указана в комплексном упражнении	3 секунды
Касание конуса мячом	3 секунды за каждое касание
Выполнение удара по мячу с расстояния ближе 6 метров до ворот	3 секунды

Игровая комбинация из элементов спортивных игр №3

Инвентарь: гандбольные ворота, размер 200х300 см (сетка-гаситель — обязательно); туристический фал для разметки зон ворот; гандбольные мячи — по 2 штуки (размер 2 для девушек и размер 3 для юношей); мячи баскетбольные — по 1 штуке (размер 6 для девушек и размер 7 для юношей); мяч волейбольный — 1 штука; мячи футбольные — 3 штуки (№ 4 для футзала); волейбольные стойки и сетка; конусы высокие — 8 штук; клейкая разметочная лента 50 мм.

Условия выполнения задания

- удар по неподвижному мячу любым способом (футбол);
- удар по катящемуся мячу любым способом после ведения (футбол);
- бросок мяча в опорном положении после трех шагов и одноударного ведения мяча (гандбол);
- бросок мяча в прыжке после трех шагов и одноударного ведения мяча (гандбол);
- передача мяча двумя руками сверху и снизу в движении (волейбол);
- бросок мяча в движении после ведения и двух шагов (баскетбол);
- бросок мяча в прыжке толчком двух ног (баскетбол);
- финиш на средней линии площадки.

Каждому участнику предоставляется 2 попытки. Результат выполнения задания фиксируется с точностью до 0,01 сек.

Участники должны быть одеты в спортивную форму (футболка, трусы) и обувь, предназначенную для спортивных игр. Нарушение требований к спортивной форме может быть причиной отстранения участника от участия в туре.

Сигналом для начала выполнения упражнения служит свисток члена жюри. Начало выполнения до сигнала члена жюри является нарушением, за которое участник получает предупреждение. Аналогичное повторное нарушение наказывается штрафом — увеличением времени выполнения упражнения на 3 сек.

Участник, опоздавший к старту, а также не завершивший полностью выполнения какого-либо упражнения в комплексе, отстраняется от участия в туре и получает в нем последний ранг.

Условия выполнения задания: участник становится в центре на средней линии площадки, напротив футбольного мяча.

ФУТБОЛ. По сигналу члена жюри участник с ведением мяча обходит 4 конуса и выполняет удар по воротам любым способом с расстояния не ближе 9 метров. Конусы располагаются по центру следующим образом: конус № 1 на расстоянии 2 метров от 9-метровой (гандбольной) линии (или на расстоянии 11 метров от линии ворот или лицевой линии). Остальные конусы — через 1,5 метра друг от друга (конус № 2, 3, 4) (рисунок 1). После выполнения данного технического элемента участник бежит к любому из двух футбольных мячей,

расположенных на расстоянии 9-ти метров от ворот, и выполняет удар любым способом по неподвижному мячу. Затем то же самое по второму мячу (рисунок 1).

После выполнения двух ударов участник бежит к средней линии площадки, где располагаются 2 гандбольных мяча, и начинает выполнять задание по гандболу.

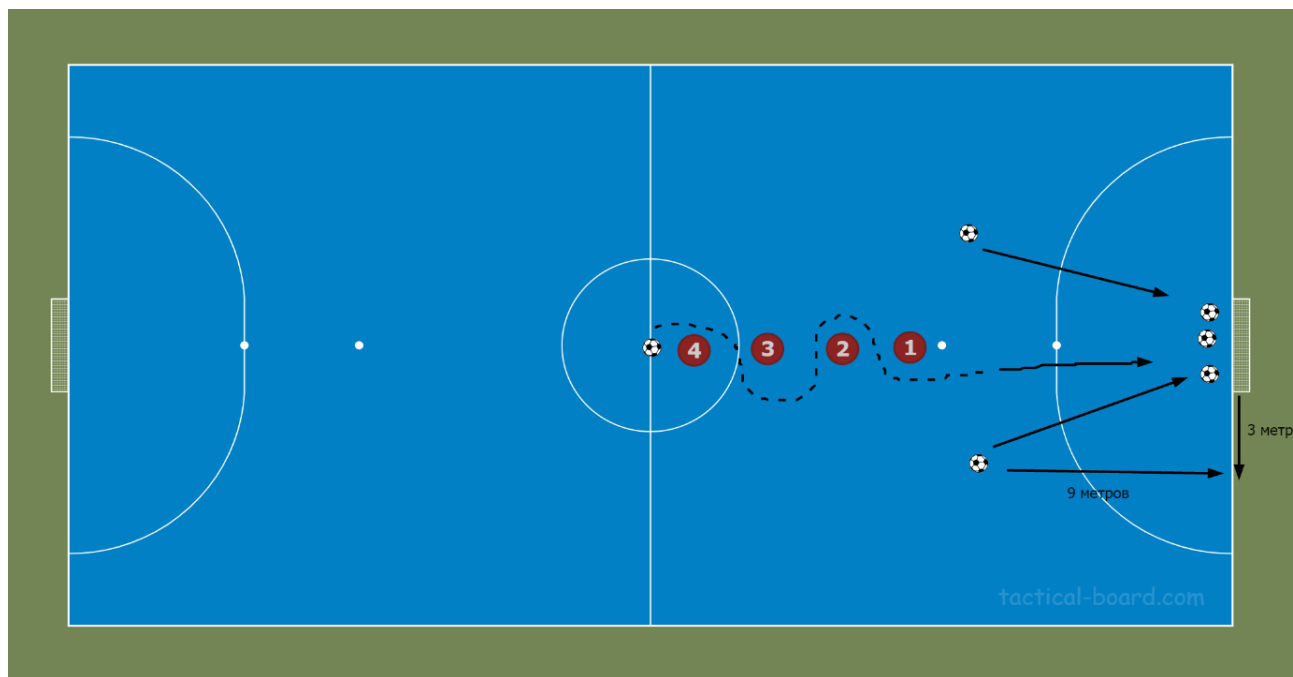


Рисунок 1 — Раздел комплексного упражнения «Футбол»

Начисление бонусов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в ворота по воздуху после ведения	- 3 секунды
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по неподвижному мячу (первый удар)	- 3 секунды
Попадание мяча в ворота по воздуху после удара по неподвижному мячу (второй удар)	- 3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с футбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Не попадание мяча в ворота (за каждый удар)	+ 3 секунды
Касание конуса мячом	+ 3 секунды за каждое касание
Выполнение удара по мячу после ведения с расстояния ближе 9 метров до ворот	+ 3 секунды

ГАНДБОЛ. Участник берет гандбольный мяч (юноши № 3, девушки № 2) и начинает упражнение в правую сторону вдоль расположенных в центре зала конусов. Выполняет три шага — одноударное ведение — три шага — бросок в ворота с опорного положения с расстояния не ближе 9 метров до ворот. Затем бежит ко второму мячу, выполняет упражнение в левую сторону: три шага — одноударное ведение — три шага — бросок в ворота в прыжке с расстояния не ближе 9 метров до ворот (рисунок 2).

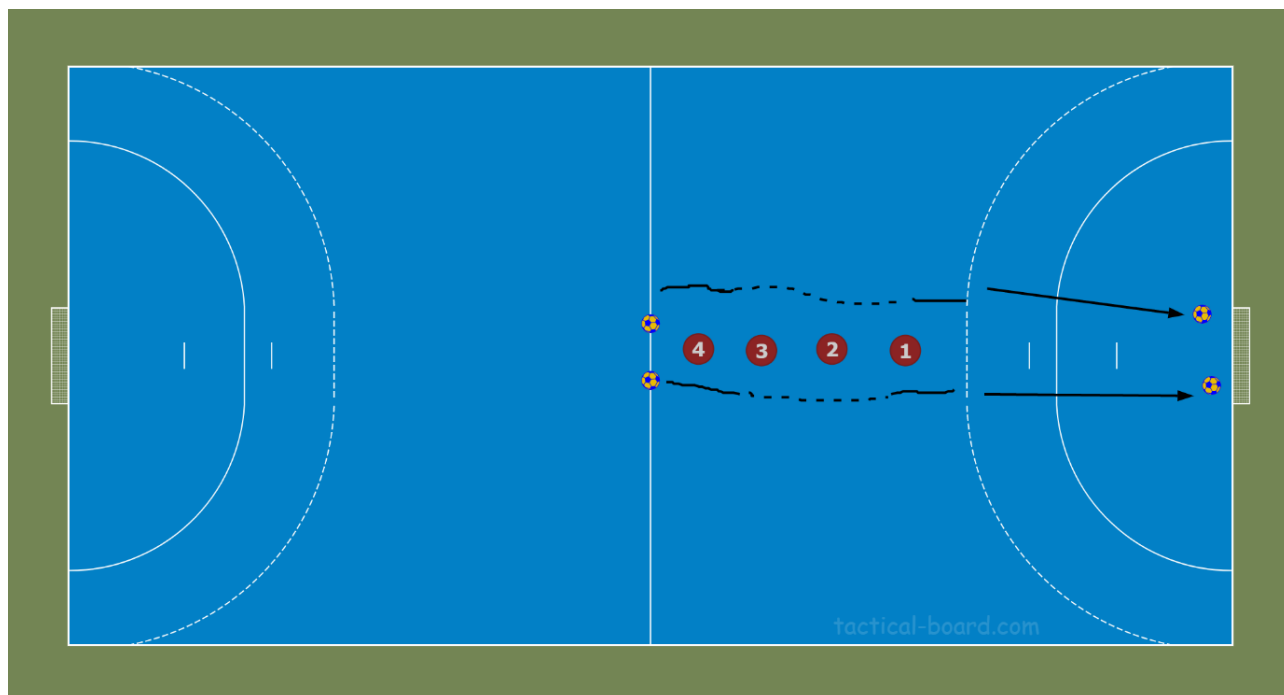


Рисунок 2 — Раздел комплексного упражнения «Гандбол»

После броска в прыжке участник переходит к выполнению упражнения с волейбольным мячом.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
При броске в прыжке при попадании в любой угол ворот (квадрат 60х60 см)	-3 секунды
При броске в опорном положении при попадании в любой угол ворот (квадрат 60х60 см)	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с гандбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Ошибка «трех шагов» (пробежка)	+ 3 секунды за каждую ошибку

Выполнение не того броска который обозначен в комплексном упражнении	+ 3 секунды
Не попадание в ворота при выполнении броска в прыжке	+ 3 секунды
Не попадание в ворота при выполнении броска опорном положении	+ 3 секунды

ВОЛЕЙБОЛ. Участник берет волейбольный мяч, который расположен на боковой линии волейбольной площадки, и, перемещаясь любым способом, выполняет 5 передач двумя руками сверху над собой в движении. Ловит мяч, разворачивается и выполняет 5 передач двумя руками снизу в движении над собой в обратном направлении. Перемещение выполняется в передовой (3-метровой) зоне на расстояние 4,5 метра. Высота выполнения передач — выше верхнего края сетки: мужчины — 2,43 метра, женщины — 2,24 метра (рисунок 3).

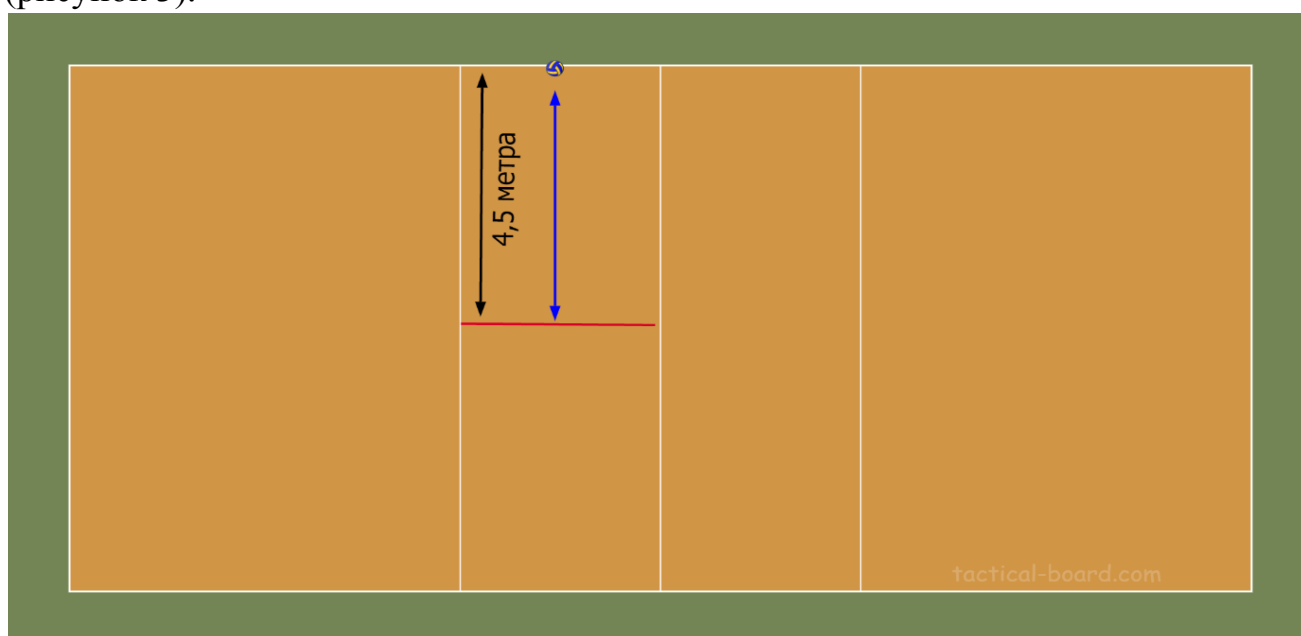


Рисунок 3 — Раздел комплексного упражнения «Волейбол»

После выполнения передач мяча участник переходит к выполнению упражнения с баскетбольным мячом.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Выполнение передач без падения мяча на пол, ловля мяча и без выхода за центральную и трехметровую линии	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Падение мяча на пол	+ 3 секунды за каждую ошибку
Нарушение в чередовании выполнения передач	+ 3 секунды
При верхней передаче мяча — задержка мяча (захват мяча)	+ 3 секунды
Выполнение меньшего количества передач	+ 3 секунды за каждую не выполненную передачу
Выполнение передачи мяча на высоту ниже указанной (2,43 метра — юноши, 2,24 метра — девушки)	+ 3 секунды за каждое выполнение

БАСКЕТБОЛ. Участник берет баскетбольный мяч, лежащий на пересечении лицевой линии и 3 секундной зоны (юноши — № 7, девушки — № 6), и выполняет обводку двух конусов (ведение выполняется правой рукой), расположенных соответственно в 3 метрах от лицевой линии на прямоугольнике (конус № 1) и на линии штрафного броска (конус № 2), и выполняет бросок по корзине с двух шагов. Подбирает мяч и выполняет обводку (ведение левой рукой) двух аналогично расположенных конусов в другую сторону и бросок в прыжке по корзине толчком двух ног (рисунок 4).

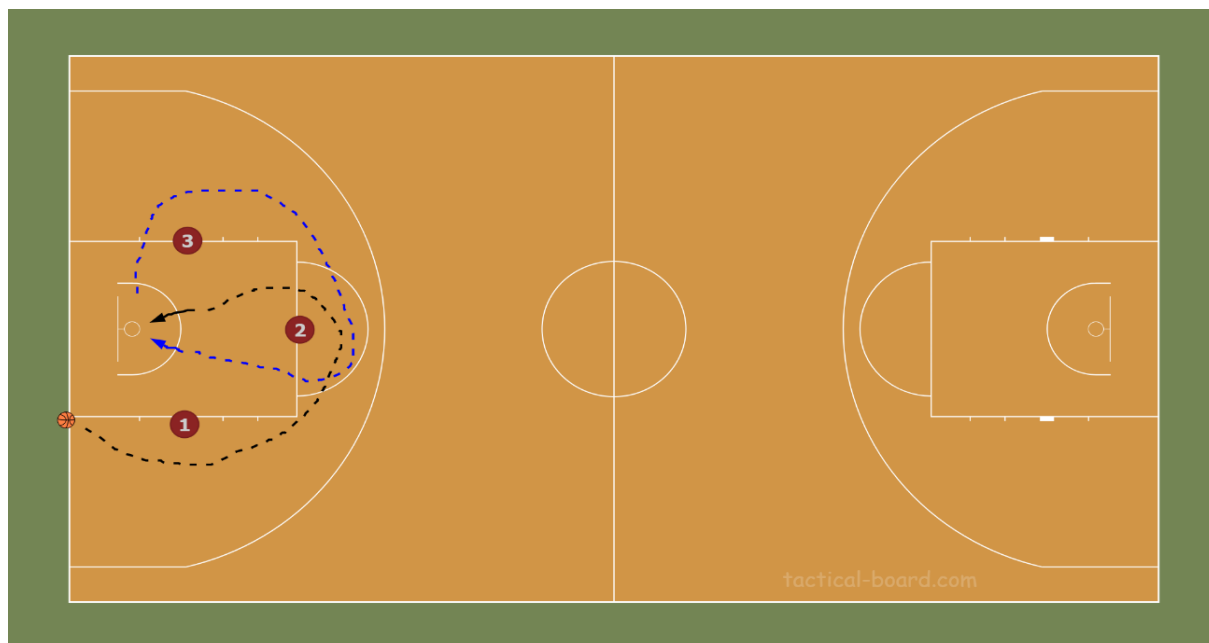


Рисунок 4 — Раздел комплексного упражнения «Баскетбол»

После выполнения броска мяча в корзину в прыжке толчком двух ног участник должен пересечь среднюю линию площадки. После этого комплексное упражнение считается законченным, и выполняется остановка секундомера.

Начисление бонусов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид технического элемента	Количество бонусных секунд
Попадание мяча в корзину при выполнении броска в движении после двух шагов	- 3 секунды
Попадание мяча в корзину при выполнении броска в прыжке	-3 секунды

Начисление штрафов при выполнении упражнения с волейбольным мячом

Вид ошибки	Количество штрафных секунд
Ошибка ведения мяча — «двойное ведение»	+ 3 секунды
Ошибка «двух шагов» (пробежка)	+ 3 секунды
Не попадание мяча в корзину при выполнении броска в движении после двух шагов	+ 3 секунды
Непопадание мяча в корзину при выполнении броска в прыжке	+ 3 секунды
Выполнение ведения мяча не той рукой, которая указана в упражнении	+ 3 секунды

**7. Образец протокола для контрольного упражнения
«Спортивные игры»**

№	Ф.И.	Время	ВОЛЕЙБОЛ		БАСКЕТБОЛ		ГАНДБОЛ		ФУТБОЛ		Итоговый результат
			Штраф	Бонус	Штраф	Бонус	Штраф	Бонус	Штраф	Бонус	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											

8. Список литературы

Основная литература

1. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / под ред. Ю. Д. Железняка. — 9-е изд., стер. — Москва: Академия, 2014. — 462 с.: ил.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по напр. «Физическая культура» / под ред. Ю. М. Макарова. — 2-е изд., стер. — Москва: Академия, 2013. — 272 с.
3. Спортивные игры : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / [под ред. А. Г. Мовсесова]. — Минск: РИВШ, 2015. — 316 с. : ил.
4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 033100 — Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — 5-е изд., стер. — Москва: Академия, 2008. — 518 с. : ил.
5. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. — М.: Спорт, 2016. — 328 с.

Дополнительная литература

1. Пороховская, М. В. Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (гандбол)» : методические рекомендации / М. В. Пороховская, А. А. Литвинова, В. А. Хлопцев, А. В. Железнов. — Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. — 54 с.
2. Хлопцев, В. А. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (волейбол) / В. А. Хлопцев, М. В. Хлопцева, П. И. Ковальчук. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. — 38 с.
3. Ковальчук, П. И. Виды бросков в баскетболе: методические рекомендации / П. И. Ковальчук. — Витебск : государственное учреждение дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования», 2021. — 27 с.
4. Ковальчук, П. И. Обучение игре «Баскетбол»: методические рекомендации / П. И. Ковальчук. — Витебск : государственное учреждение дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования», 2013. — 18 с.
5. Ковальчук, П. И. Час футбола в школе : методические рекомендации / П. И. Ковальчук. — Витебск : государственное учреждение дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования», 2021. — 27 с.

Методические рекомендации

Методические аспекты подготовки обучающихся к туру «Спортивные игры» республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Авторы-составители:

П.И. Ковальчук,
М.В. Хлопцева,
В.В. Козлов

Корректурa
Ю.А. Щуко

Подписано в печать 17.10.2022 Формат 60 x 84
Усл. печ. л. 3,0 Заказ 146 Тираж 3

Государственное учреждение дополнительного образования взрослых
«Витебский областной институт развития образования»
210009, г.Витебск, пр-т Фрунзе, 21

Растиражировано на ксероксе

Витебского областного института развития образования