**Баскетбол**

**Баскетбол -** одна из популярнейших спортивных игр в мире. В современный баскетбол играет свыше 200 млн человек всех возрастов более чем в 165 странах мира. По последним данным, у нас в стране в настоящее время в баскетбол играют свыше 4,5 млн человек.

**Баскетбол** – прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Этот вид спорта совершенствует отдельные психические функции человека, обеспечивающие скорость приема и переработки информации, скорость простой и сложной реакции, ориентировку в сложной двигательной деятельности, оперативность мышления.

**Основные правила проведения соревнований**

В баскетбол играют две команды, по 5 человек в каждой. *Целью* игры является овладение мячом и забрасывание его в корзину соперника. Баскетбольная площадка представляет собой прямоугольник длиной 28 м и шириной 15 м. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 мю Кольцо находится на высоте 3,05 м. Щит вынесен в грудь площадки на 1,2 м. Вес баскетбольного мяча 600-650 г.

Игра продолжается четыре периода, по 10 мин каждый.

Регистрируется только чистое время. В случае ничьи назначается 5-минутный дополнительный период. Перерыв между первым и вторым, третьим и четвертым периодами 2 мин, между вторым и третьим – 15 минут.

В течение игры разрешается производить неограниченное количество замен игроков, Игроку нападения не разрешается находиться в трехсекундной зоне свыше 3 секунд. Мяч отбирается у команды, если игрок держит мяч и не передает, не бросает, не катит или не ведет его в течение 5 с.

**Волейбол**

**Волейбол –** спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди молодёжи. Занятия волейболом способствует развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого.

**Основные правила проведения соревнований**

Игроки располагаются на площадке следующим образом: трое ближе к сетке и трое около задней линии. Игра начинается подачей игрока, стоящего за линией площадки. Подающий игрок подбрасывает мяч и ударом одной руки по мячу мячу направляет его в сторону противника. Подача считается выполненной, если игрок, подбросив мяч, коснулся его рукой. Каждая команда должна отбить мяч не более чем в 3 удара, не давая ему упасть на землю. Один и тот же игрок не имеет права прикоснуться к мячу 2 раза подряд. Одновременное прикосновение двух игроков одной команды считается за 2 удара.

Мяч считается *проигранным*, когда он коснулся земли, если команда ударила более 3 раз, если мяч был задержан в руках или телом, если его не отбили, а кинули, если игрок прикоснулся к сетке, наступил на среднюю линию, перенес руку над сеткой, касаясь при этом мяча на стороне противника, если мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку.

Для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков, с минимальным разрывом в 2 очка. При равном счете (24 : 24, 25 : 25) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка при (26 :24, 27 : 25 и т. д.). В решающей партии игра продолжается до 15 очков, с минимальной разницей в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами, сохраняя прежнюю расстановку. Побеждает команда, выигравшая при первой *три партии* (3:0, 3:1, 3:2).