

Утверждено
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»
Белогорского района РК
от 16.04.2024г. №38



3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Входной контроль
Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы по виду спорта "волейбол"

Таблица 4

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			6	5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			29	25
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный"				

волейбол"			
3.1.	Бег на 30 м		не более
		с	6,2 6,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не менее
		количество раз	10 5
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее
		см	+2 +3
3.4.	Челночный бег 3x10 м		не более
		с	9,6 9,9
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее
		см	130 120
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"			
4.1.	Челночный бег 8 x 5,66 м "Конверт"	с	не более
			13,0 12,5
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			8 6
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			36 30
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			26 20

Текущий контроль. Выполнение комплекса упражнений в соответствии с календарно - тематическим планом (в течение года обучения).

Таблица 5

Контрольные упражнения	Ошибки
Передачи мяча сверху двумя руками над собой.	Высота передачи ниже 1м.
“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.	Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой.
“4” – 10-8 передач, с 1-2 ошибками.	Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.
“3” – 8-6 передач, 2-3 ошибки.	Мяч принимается с хлопками.
“2” – менее 6 передач, 3-4 ошибки.	Отскок мяча не под прямым углом.

	Не выполнено количество намеченных передач.
<p>Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального).</p> <p>Оценивается центральный.</p> <p>“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.</p> <p>“4” – 10-7 передач с 1-2 ошибками.</p> <p>“3” – 7-5 передач, 2-3 ошибки.</p> <p>“2” – менее 5 передач, 3-4 ошибки.</p>	<p>В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад.</p> <p>Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад.</p>
<p>Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7м, мальчики с 8м.</p> <p>“5” – из 6, 4 подачи в указанную зону.</p> <p>“4” – из 6, 3 подачи в указанную зону.</p> <p>“3” – из 6, 2 подачи в указанную зону.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).
<p>Прямая верхняя подача: девочки с 7м, мальчики с 8м.</p> <p>“5” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 1 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	Количество не выполненных подач.
<p>Боковая подача (нижняя верхняя).</p> <p>“5” – из 6, 4 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не правильная стойка.</p> <p>Не правильно подброшен мяч.</p> <p>Удар по мячу произведен согнутой рукой.</p> <p>Удар не по центру мяча.</p>

**Нормативы Промежуточной аттестации
общей физической и специальной физической подготовки
по виду спорта "волейбол"**

Таблица 6

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м "Конверт"	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы итоговой аттестации
общей физической и специальной физической подготовки
по виду спорта "волейбол"**

Таблица 7

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15*
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "волейбол"				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			45	38

2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: "пляжный волейбол"			
3.1.	Бег на 20 м	с	не более
			3,3 4,3
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м "Конверт"	с	не более
			12,2 14,2
3.3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее
			9,0 7,0
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее
			180 160
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			36 30
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Итоговый контроль. Участие в соревнованиях (в конце года обучения).

3.2. Методические материалы

УРОК №

ТЕМА: «Судейская практика»

ЗАДАЧИ: 1. Судейская практика: овладение основными строевыми командами, построение группы, передача рапорта.

2. Приём и передача мяча в волейболе (техника). Нападающий удар в парах.

3. Подача мяча.

ЦЕЛЬ: формировать сознательное отношение к занятиям спортом.

МОТИВАЦИЯ: вести здоровый образ жизни, использование приобретенных навыков в повседневной жизни.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Спортивный зал. _____

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ: свисток, волейбольные мячи, сетка.

ТРЕНЕР ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: _____

Таблица 8

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ДОЗИРОВКА	ОМУ
I.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Организационный момент - построение (Становись! Равняйся! Смирно!); - приветствие; - проверка присутствующих; - ознакомление с правилами ТБ Замер ЧСС; - строевые упражнения; - разминка а) Легкий бег б) Беговые упражнения: * бег с высоким подниманием бедра; * бег сгибая ноги назад; * бег с ноги на ногу; * бег «галопом» * бег с прямыми ногами вперед; * бег с прямыми ногами назад; * ускорение. в) ОРУ на месте: * Исходное положение (и.п) – основная стойка (о.с.)- руки на пояс. Наклон головы 1 – вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо. * И.П. тоже. Круговые движения головы 1 – 4 влево, 5 – 8 вправо. * И.П. – ноги врозь. Круговые движения руками 1 – 4 вперед, 5 – 8 назад. * И. П.- узкая стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1-2- отведение прямых рук назад 3-4-тоже со сменой положения рук. * И.П. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс: 1- наклон туловища к левой ноге, 2 - наклон туловища вперед, 3- наклон туловища к правой ноге, 4 – И.п. * И.П. – о.с. 1 – 4 – выпады правой ногой вперед, руки на поясе, 5 – 8 – левой. * И.П. – о.с. 1 – выпад влево, руки вперед, 2-и.п., 3 – выпад вправо, 4 – и.п. г) ОРУ с мячами в парах: 1. Броски двумя руками из-за головы 2. Броски левой и правой рукой 3. Броски с отскоком от пола 4. Броски параллельно пола Подведение итогов: что сделали в</p>	<p>10 мин.</p> <p>2x18м. 2x18м. 2x18м. 2x18м. 2x18м. 2x18м. 2x18м.</p> <p>8-10р.</p> <p>8-12р.</p> <p>8-10р.</p> <p>10-12р.</p> <p>10-12р.</p> <p>10-12р.</p>	<p>В шеренгу по одному. Поточный метод. Обратить внимание на форму занимающихся и внешний вид Измерение ЧСС. Обратить внимание на технику выполнения.</p> <p>Частота движений МАХ.</p> <p>Быстрота движений МАХ.</p> <p>Амплитуда МАХ.</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p> <p>Следить, что бы ученики выполняли бег энергичными движениями рук.</p> <p>Спину держать ровно, не делать резких движений.</p> <p>Следить за положением спины. Выпады делать глубокими. Обратить внимание на движение кистей, мяч провожать прямыми руками. Рука прямая, хлесткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперед.</p>

	подготовительной части урока, к чему подготовились		
II.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Объяснение и показ тренеромосновных строевых команд, передачи рапорта. Техники правильного выполнения упражнения передачи мяча сверху и снизу. Подачи мяча. 1. Судейская практика: овладение основными строевыми командами, построение группы, передача рапорта. 2. Приём и передача мяча в волейболе (техника). Нападающий удар в парах. 3. Подача мяча.	30 мин.	Следить за техникой безопасности.
		10 мин	Правила игры
		10 мин.	Указывать на ошибки.
		10 мин	Объяснить технику. Следить за техникой выполнения.
III.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 1. Построение. 2. Подведение итогов. 3. Указания на ошибки. 4. Замер ЧСС	5 мин.	Фронтальный метод Анализ занятия. Измерение состояния ЧСС.
		1 мин.	
		2 мин.	
		1 мин.	
		1 мин.	