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

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

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

Промежуточный контроль. Выполнение контрольных упражнений.

Таблица 4

Контрольные упражнения	Ошибки
Передачи мяча сверху двумя руками над собой. “5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки. “4” – 10-8 передач, с 1-2 ошибками. “3” – 8-6 передач, 2-3 ошибки. “2” – менее 6 передач, 3-4 ошибки.	Высота передачи ниже 1м. Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Мяч принимается с хлопками. Отскок мяча не под прямым углом. Не выполнено количество намеченных передач.
Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального). Оценивается центральный. “5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки. “4” – 10-7 передач с 1-2 ошибками. “3” – 7-5 передач, 2-3 ошибки. “2” – менее 5 передач, 3-4 ошибки.	В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад. Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад.

Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7м, мальчики с 8м. “5” – из 6, 4 подачи в указанную зону. “4” – из 6, 3 подачи в указанную зону. “3” – из 6, 2 подачи в указанную зону. “2” – из 6, 0 подач.	Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).
Прямая верхняя подача: девочки с 7м, мальчики с 8м. “5” – из 6, 3 подачи. “4” – из 6, 2 подачи. “3” – из 6, 1 подачи. “2” – из 6, 0 подач.	Количество не выполненных подач.
Боковая подача (нижняя верхняя). “5” – из 6, 4 подачи. “4” – из 6, 3 подачи. “3” – из 6, 2 подачи. “2” – из 6, 0 подач.	Не правильная стойка. Не правильно подброшен мяч. Удар по мячу произведен согнутой рукой. Удар не по центру мяча.

Итоговые нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Таблица 5

№ п/п	Тест	УУС-1		УУС-2	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8	6,2	5,6	5,8
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,6	8,7	9,3
3	Прыжки в длину с места, см	165	155	175	165
4	6-минутный бег, м	1100	900	1150	950
5	Наклон вперёд из положения сидя,	6	9	8	10

	см				
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4	11	6	12
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110	120	115	125
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95	85	100	90
9	Прыжки в высоту с места, см	45	40	50	45

Технико-тактическая подготовка.

Таблица 6

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценка выполнения

Основных двигательных действий в волейболе

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

1. Площадка и её разметка

2. Какую форму имеет волейбольная площадка?
3. Какие требования предъявляются к площадке?
4. Как называются линии, ограничивающие площадку?
5. Что такое средняя линия?
6. Что такое линии нападения?
7. Для чего нужна линия нападения?
8. Что такое площадь нападения?
9. Какова ширина линий разметки?
10. Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

1. Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
2. На какой высоте укрепляется сетка?
3. Какова высота стоек?
4. Когда должна проверяться высота сетки?
5. Чем проверяется высота сетки?

Мяч

1. Каким должен быть мяч для игры?
2. Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

1. Что должны знать участники соревнований?

2. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
3. В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
4. Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
5. В каких случаях применяется удаление игрока?
6. Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

1. На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

2. Каким должен быть костюм игрока?
3. Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
4. Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
5. Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
6. В какой форме должны выступать команды?
7. Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
8. Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
9. Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
10. В каком прядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
11. Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

1. Каково число игроков в команде?
2. Какие игроки считаются основными и какие запасными?
3. Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
4. Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

5. Существует ли обязательная расстановка игроков?
6. Как называются игроки каждой линии?
7. Что такое взаимная расстановка игроков?
8. Какое положение по кругу занимают игроки?
9. Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
10. Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
11. Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
12. Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

1. В каких случаях команда проигрывает очко?
2. Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
3. Из скольких партий состоит соревнование?
4. Когда соревнование считается законченным?
5. Как защитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

1. Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
2. Как возобновляется игра после окончания первой партии?
3. Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
4. Чем отличается решающая партия от остальных партий?
5. Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест

1. Что такое подача?
2. Как производится подача?
3. Когда подача считается произведённой?
4. Ограничивается ли время на подачу?
5. Что служит сигналом на право подачи?
6. Когда даётся свисток на подачу?
7. Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
8. До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

9. Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

1. Каким способом можно ударять по мячу?
2. В каких случаях передача считается не правильной?
3. Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
4. Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
5. Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

1. Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
2. Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
3. Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
4. Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

1. Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
2. Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
3. Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
4. Что такое блокирование?
5. Кто имеет право участвовать в блокировании?
6. Когда блокирование считается состоявшимся?
7. Что такое групповое блокирование?
8. Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
9. Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки

1. Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
2. Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
3. Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии

1. Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
2. Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
3. Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры

1. Когда мяч выходит из игры?
2. Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

1. Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
2. Когда может быть произведена замена игрока?
3. Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы

1. Какие установлены перерывы между партиями?
2. Какой перерыв установлен перед решающей партией?
3. Даётся время на смену в решающей партии?
4. Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Приложение 2

3.2.Методические материалы

План-конспект

тренировочного занятия по волейболу

ТЕМА: Повторение передачи на атаку, приема мяча снизу.

ЗАДАЧИ:

1. Повторение технических приемов игры в волейбол. Учет контрольных нормативов.

2.Воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.

3. Закрепление пройденного материала в процессе учебной игры. Привитие навыков ЗОЖ.

МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ: индивидуальный, групповой, игровой

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал

ИНВЕНТАРЬ: волейбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ 90 минут

Дата проведения:

Тренер-преподаватель:

Таблица 7

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
I Вводно-подготовительная часть		15 мин.	
	1. Построение 2. Рапорт 3. Приветствие, 4. Сообщение задач 5. Строевые упражнения	20 сек 20 сек 20 сек 30 сек 30 сек	Дежурный строит группу и сдает тренеру рапорт о готовности к занятию. Тренер сообщает задачи урока.
	2. О.Р.У.	15 мин.	
	Ходьба: - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы - полуприседью - полной приседью	2 мин. 1 серия	Спину держать прямо, Голову поднять. Идти без переката.
	- бег по залу - приставным шагом с имитацией верхней передачи мяча правым, левым боком - скрестным шагом правым и левым боком - с высоким подниманием бедра	8 мин.	Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды

	- с захлестом голени назад		
	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.	5 мин	Смотреть картотеку
II Основная часть		70 мин	
	1.Перемещение с совмещение технических элементов: - приставным шагом с имитацией передачи - бег спиной вперед Челночный бег ***2. Верхняя передача мяча (повторение)*** - верхняя передача мяча в парах (напротив друг друга) - передача мяча с 1,6зоны в 3зону - то же из 5 зоны - передача из-за пределов площадки ***2.Прием мяча двумя руками снизу(повторение)*** - прием мяча снизу двумя руками в парах - один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу - сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу - один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу ***3. Верхняя прямая подача мяча*** - подача через сетку	5 мин. 10 мин 10 мин. 10 мин	Обратить внимание на правильной стойке волейболиста и положением рук для передачи. Руки в плечевом суставе разгибаются полностью, пальцы и кисти рук как можно дольше сопровождают мяч Обратить внимание на точность передачи В момент встречи с мячом руки вытянуты вперед, напряжены, кисти соединены вместе, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед. Встречное движение сначала начинают ноги, выпрямляясь в коленях, руки позже. Удар по мячу выполняется предплечьем. Ноги после передачи выпрямляются, руки вытягиваются в направлении передачи. Обратить внимание на работу ног Поточным методом Задание: розыгрыш мяча на 3 паса. Пас связующему во 2 или 4 зону, атака с 3 зоны. То же, но