

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний на начало и конец обучения).

Входной, текущий, промежуточный контроль учащихся - оценочные материалы:

Форма проведения:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (см. таблицу 6), Беседа;
- контрольные задания (см. таблицу 7), Опрос.

Таблица 6

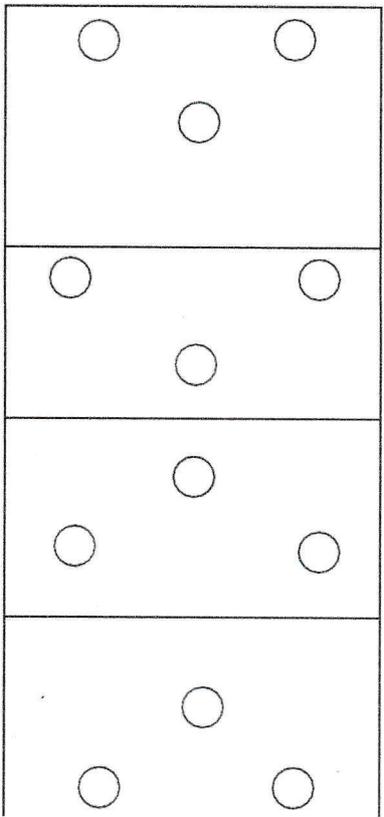
Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
скоростные	Бег 30 м,с	11-12	7,6 и выше	7,5 - 6,4	5,8 и ниже
		13-14	7,3	7,2-6,2	5,6
		15-16	7,0	6,9-6,0	5,3
		17	6,6	6,5-5,6	5,2
координационные	Челночный бег 3*10м,с	11-12	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		13-14	11,2	10,7-10,1	9,7
		15-16	10,8	10,3-9,7	9,3
		17	10,4	10,0-9,5	9,1
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11-12	85 и ниже	110-130	150 и выше
		13-14	90	125-140	155
		15-16	110	135-150	160
		17	120	140-150	170
выносливость		11-12	500 и менее	600-800	900 и выше

	6-минутный бег, м	13-14	550	650-850	950
		15-16	600	700-900	1000
		17	650	750-950	1050
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	11-12	2 и ниже	6-9	12,5и выше
		13-14	2	5-8	11,5
		15-16	2	6-9	13,0
		17	3	7-10	14,0
силовые	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	11-12	2 и ниже	4-8	12 и выше
		13-14	3	6-10	14
		15-16	3	7-11	16
		17	4	8-13	18

Таблица 7

Контрольные задания

№ п/п	Задание	Кол-во баллов
1	<p>Волейбольная площадка</p>  <p>1. Подпиши название каждой линии на площадке</p> <p>2. Подпиши название каждой зоны, выделенной кругом.</p> <p>3. Отметь стрелками последовательность перехода игроков из одной зоны в другую</p>	3
2	<p>Выберите правильный ответ: Как называется линия, расположенная под волейбольной сеткой?</p> <p>а) штрафная б) средняя в) лицевая</p>	1

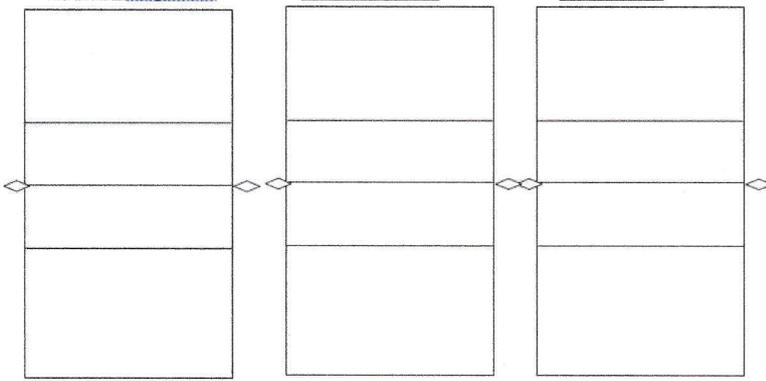
Итоговый контроль учащихся II полугодие, оценочные материалы.

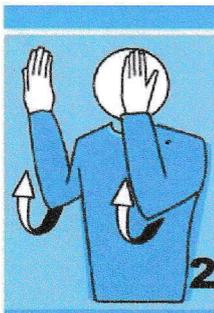
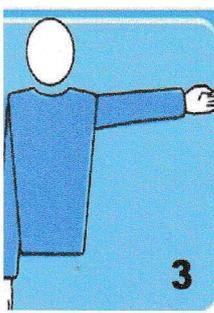
Форма проведения:

- контрольные задания (см. таблицу 8).

Контрольные задания

Таблица 8

№ п/п	Задание	Кол-во баллов
1	<p align="center">Отметь расстановку игроков на площадке при системе игры:</p> <p align="center"> «Углом вперед» «Углом назад» «В линию» </p> 	3
2	<p>Выберите правильный ответ: Какая страна считается родиной волейбола?</p> <p>а) Англия б) Франция в) США</p>	1
3	<p>В каком году и кто придумал волейбол?</p> <p>а) 1891г., Джеймс Нейсмит б) 1895 г., Уильям Морган в) 1896г., Пьерде Кубертен</p>	1
4	<p>Сколько игроков от каждой команды на поле?</p> <p>а) по 5 б) по 6 в) по 7</p>	1
5	<p>До сколько очков длится партия?</p> <p>а) 21 б) 25 в) 30</p>	1
6	<p>Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?</p> <p>а) да б) нет в) судья назначает спорный мяч</p>	1

7	<p>В каком направлении совершается переход?</p> <p>а) по часовой стрелке</p> <p>б) против часовой стрелки</p> <p>в) и первый и второй варианты правильные</p>	1
8	<p>Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?</p> <p>а) 3 спереди, 3 сзади</p> <p>б) 2 спереди, 4 сзади</p> <p>в) 4 спереди, 2 сзади</p>	1
9	<p>Укажите размеры волейбольной площадки?</p> <p>а) 16 на 9 м</p> <p>б) 18 на 9 м</p> <p>в) 20 на 10 м</p>	1
10	<p>Какого вида подачи не существует?</p> <p>а) сверху</p> <p>б) силовой</p> <p>в) двумя руками снизу</p>	1
11	<p>Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?</p> <p>а) 1</p> <p>б) 2</p> <p>в) без разницы</p>	1
12	<p>Сколько партий играется в профессиональном волейболе?</p> <p>а) от 2 до 3</p> <p>б) от 3 до 5</p> <p>в) от 2 до 5</p>	1
13	<p>До каких пор продолжается партия при счёте 24 - 24?</p> <p>а) кто набирает следующим очко, тот и победил</p> <p>б) до тех пор, пока разница не будет 2 очка</p> <p>в) победит тот, кто первым наберёт 30 очков</p>	1
14	<p>Впишите правильные ответы:</p> <p>Что означают жесты судьи?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3</p> </div> </div>	3

0-8 баллов – низкий уровень; 9-14 баллов – средний уровень; 15-18 баллов – высокий уровень

	<p>руками 1 – 4 вперед, 5 – 8 назад.</p> <p>* И. П. - узкая стойка ноги врозь, правая рука вверх.</p> <p>1-2- отведение прямых рук назад</p> <p>3-4-тоже со сменой положения рук.</p> <p>* 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.</p> <p>* И.П. – о.с. 1 – 4 – выпады правой ногой вперед, руки на поясе, 5 – 8 – левой.</p> <p>* И.П. – о.с. 1 – выпад влево, руки вперед, 2-и.п., 3 – выпад вправо, 4 – и.п</p> <p>г)ОРУ с мячами в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски двумя руками из-за головы 2. Броски левой и правой рукой 3. Броски с отскоком от пола 4. Броски параллельно пола <p>Подведение итогов: что сделали в подготовительной части урока, к чему подготовились</p>	<p>8-12р.</p> <p>8-10р.</p> <p>10-12р.</p> <p>10-12р.</p> <p>10-12р</p>	<p>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.</p> <p>Рука прямая, хлесткое движение кисти; нога, противоположная бросающей руке выставлена вперед.</p>
II.	<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</p> <p>Объяснение и показ тренером основных строевых команд, передачи рапорта. Техники правильного выполнения упражнения передачи мяча сверху и снизу. Подачи мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Судейская практика: овладение основными строевыми командами, построение группы, передача рапорта. 2. Прием и передача мяча в волейболе (техника). Нападающий удар в парах. 3. Подача мяча. 	<p>25 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за техникой безопасности.</p> <p>Правила игры</p> <p>Указывать на ошибки.</p> <p>Объяснить технику. Следить за техникой выполнения.</p>
III.	<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. 2. Подведение итогов. 3. Указания на ошибки. 4. Замер ЧСС 	<p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Фронтальный метод</p> <p>Анализ занятия.</p> <p>Измерение состояния ЧСС.</p>