

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ивановской области

МУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

МОУ СШ №7

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей



Пошина М.А.

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР



Смирнова Л.В.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Смирнова И.И.

Приказ № 330

от «01» сентября 2023 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Составитель: учитель
высшей квалификационной категории
Игнатович А.В.

Фурманов 2023 год

Количество учеников в секции — 10-25 человек. В состав кружка включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
 - формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
 - развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
 - воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические силы,
 - воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
 - учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр: «волейбол»:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-X1 классы.

Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Закон «Об образовании»;

Федеральном закон «о физической культуре и спорту» от 4.12.2007г.№329-ФЗ;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях по волейболу,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. решение проблемы занятости в свободное время,
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Учебный план.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола	В процессе занятий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
	Практические занятия:	15
1	Общая физическая подготовка.	7
2	Специальная физическая подготовка	8
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	15
4	Судейская практика.	На соревнованиях
5	Участие в соревнованиях.	По плану
	Итого:	34

Знать: • особенности развития избранного вида спорта;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 25	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	14,0 10,0

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Программный материал:

***Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

*** Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

*** Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;

- быстроты;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной

- Упражнения для развития специальной гибкости.

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки, перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Календарно-тематический план.

Поурочные задачи обучения

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	Корректировка
1.	2	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.			
2.	2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.			
3.	2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками			
4.	2	1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.			
5.	2	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.			
6.	2	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра.			
7.	2	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач			

8.	2	: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач			
9.	2	: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.			
10.	2	: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.			
11.	2	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4. Учебная игра.			
12.	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3. Учебная игра.			
13.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач			
14.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач			
15.	2	; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.			
16.	2	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра			
17.	2	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.			
18.	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.			

19.	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.			
20.	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.			
21.	2	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.			
22.	2	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.			
23.	2	. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.			
24.	2	: 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару 4. Учебная игра.			
25.	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3. Подача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.			
26.	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему 4. Учебная игра.			
27.	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.			
28.	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.			
29.	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого			

		нападающего удара.			
30.	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.			
31.	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.			
32.	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра.			
33.	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра			
34.	2	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4. Учебная игра.			

Контрольно – оценочные материалы

Контрольные нормативы по волейболу

№ п. п.	Контрольные упражнения	Классы	Юноши			Девушки		
			Отл.	Хор.	Уд.	Отл.	Хор.	Уд.
1.	Многократные передачи мяча двумя руками сверху над собой (раз)	5	5	3	2			
		6	8	6	4			
		7	9	6	4			
		8	10	6	4			
		9	12	8	6			
2.	Передачи мяча двумя руками сверху с отскоком от стены (раз)	5	с ловлей мяча					
			8	6	4			
		6	8	5	3			
		7	9	5	3			
		8	10	6	4			
	9	12	8	4				

3.	Многokrатные передачи мяча двумя руками снизу над собой (раз)	5	4	3	2			
		6	5	3	2			
		7	6	4	2			
		8	7	5	3			
		9	8	6	3			
4.	Передачи мяча двумя руками снизу с отскоком от стены (раз)	5	с ловлей мяча					
			3	2				
		6	4	3				
		7	2	1				
		8	2	1				
5.	Передачи мяча в парах: 5-6 кл. с 4-5 м. (раз); 7-9 кл. с 5-6 м. (раз)	5						
		6						
		7						
		8						
		9						
6.	Чередование передач мяча двумя руками сверху, снизу (раз)	6						
		7						
		8						
		9						
7.	Передачи мяча в парах через сетку (раз)	5						
		6						
		7						
		8						
		9						
8.	Нижняя прямая подача из 5 попыток 5-6 кл. с 3-4 м.(раз) 7-9 кл. с 6 м. (раз)	5						
		6						
		7						
		8						
		9						
9.	Верхняя прямая подача из 5 попыток 6 кл. с 4 м.(раз) 7-9 кл. с 6 м. (раз)	6						
		7						
		8						
		9						

6-й класс.

Контрольные упражнения

Стойка и перемещения игрока

- “5” – действие выполнено уверенно, легко.
- “4” – допущены 1-2 мелкие ошибки.
- “3” – допущены 2-3 существенные ошибки.
- “2” – искажены основные положения техники перемещения и стоек.

Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.

- “5” – упражнение выполнено без ошибок.
- “4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.
- “3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.
- “2” – допущено две и более ошибки, что привело

Ошибки

Мелкие ошибки

- Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе.
- Мышечное напряжение.

Существенные ошибки

- Чрезмерное напряжение и статичность стойки.
- Слишком сильный наклон вперед.
- Неправильная работа рук и ног.
- Отсутствие пластичности в перемещении.
- Лишние движения.
- Прием мяча на прямых ногах.
- Руки в положении у груди.
- Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы.
- Низкая траектория полета мяча.

к невыполнению контрольного упражнения.

Прием мяча снизу.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка.

“3” – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Серийные передачи мяча снизу над собой.

“5” – 15 передач без ошибок с первой попытки.

“4” – 15-10 передач с 1-2 ошибками.

“3” – 10-8 передач с 2-3 ошибками.

“2” – менее 5 передач с 3-4 ошибками.

Передача мяча снизу в парах.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.

“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Прием мяча снизу с подачи (нижней прямой).

“5” – из 7 подач, 5 приемов без ошибок.

“4” – из 7 подач, 4 приема, мяч оставлен на своей площадке.

“3” – из 7 подач, 3 приема.

“2” – из 7 подач, 0 приемов.

Передачи снизу двумя руками через сетку в парах.

“5” – 10 передач без ошибок.

“4” – 8 передач, 1-2 ошибки.

“3” – 5 передач, 2-3 ошибки.

“2” – менее 5 передач, 3 ошибки.

Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

7-й класс.

Контрольные упражнения

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.

Несвоевременный выход к летящему мячу.

Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.

Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча.

Прием мяча стоя на прямых ногах.

Высота передачи ниже 1м.

Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.

Отскок мяча не под прямым углом.

Не выполнено количество намеченных передач.

Прием мяча в неправильной стойке.

Руки согнуты в локтевом суставе.

Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями.

Недопустим прием мяча кулаками (мяч отскакивает неточно и улетает за площадку).

Прием мяча ладонями приводит к задержке мяча.

Высота полета мяча не ниже 2м.

Не выполнено количество намеченных приемов мяча с подачи.

Неправильное выполнение стойки, перемещений к мячу, выхода к мячу.

Сгибание рук в локтевом суставе.

Неточность передачи.

Количество невыполненных передач.

Неправильное подбрасывание мяча.

Недостаточный или чрезмерный замах для удара.

Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.

После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.

Количество невыполненных подач.

Неправильное подбрасывание мяча.

Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы.

Не точный удар по мячу кистью руки.

Не выполнено количество подач.

Ошибки

Высота передачи ниже 1м.

Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой.

Отсутствие согласованности в движении рук,

“2” – менее 6 передач, 3-4 ошибки.

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.

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.

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.

Боковая подача (нижняя верхняя).

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

8-й класс.

Контрольные упражнения

Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой.

мальчики девочки

“5” – 25 20

“4” – 20 15

“3” – 15 10

“2” – менее 10 передач.

Серийные передачи мяча снизу над собой.

мальчики девочки

“5” – 25 20

“4” – 20 15

“3” – 15 10

“2” – менее 10 передач.

Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6.

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки.

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика).

ног, туловища.

Мяч принимается с хлопками.

Отскок мяча не под прямым углом.

Не выполнено количество намеченных передач.

В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад.

Отсутствует сопровождающее движение:

руками вверх назад.

Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).

Не правильная стойка.

Не правильно подброшен мяч.

Удар по мячу произведен согнутой рукой.

Удар не по центру мяча.

Ошибки

Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой.

Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Высота передачи ниже 1м.

Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки.

Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Высота передачи ниже 1м.

Количество не выполненных подач в указанную зону.

Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки.

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка).

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

9-й класс.

Контрольные упражнения

Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки).

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Любые подачи в указанную зону противоположной площадки.

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны.

“5” – 5.

“4” – 4.

“3” – 3.

“2” – менее 2 раз, 2-3 ошибки.

10–11-й класс.

Контрольные упражнения

Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток).

“5” – 5 подач.

“4” – 4 подачи.

“3” – 3 подачи.

“2” – 0.

Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6.

“5” – 5 ударов.

“4” – 4 удара.

“3” – 3 удара.

“2” – 0.

Блокирование.

“5” – упражнение выполнено правильно без ошибок.

“4” – допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“3” – допущено 2 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено 2 и более ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

Не своевременный выход к мячу.

Во время прыжка согнуты ноги.

Не правильный замах рукой.

Удар произведен с недостаточной силой.

Ошибки

Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

Количество не выполненных подач в указанную зону.

Не своевременный выход к мячу.

Не правильный замах рукой.

Удар произведен с недостаточной силой.

Ошибки

Количество не выполненных подач в указанную зону.

Количество не выполненных ударов в указанную зону.

Ранний выход на мяч.

Руки расположены далеко от сетки, не далеко друг от друга.

В момент прыжка обучающийся не смотрит на мяч.

Переступает среднюю линию, касание сетки.

Пример оценивания освоения учащимися технических элементов волейбола

Технические действия	Класс	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча: - индивидуальная передача над собой (кол-во передач на технику)	5	8	6	4	7	5	3
	6	12	8	6	10	7	5
	7	15	12	8	12	10	7
- индивидуальная в стену (кол-во передач на технику)	5	6	5	4	5	4	3
	6	8	6	5	7	5	4
	7	10	8	6	8	6	5
- в парах через сетку (кол-во пар передач на технику)	7	6	5	3	5	4	3
	8	8	7	4	6	5	4
	9	10	8	6	8	6	5
- индивидуальная в стену в прыжке за 1 мин. (общее кол-во правильных передач)	10	30	25	20	25	20	15
	11	35	30	25	30	25	20
- в парах и прыжке через сетку (кол-во пар передач на технику)	10	8	6	4	6	4	2
	11	10	8	5	8	5	3
- индивидуальная в движении приставными шагами правым и левым боком, лицом и спиной к направлению движения на отрезке 9 м (общее кол-во за 1 мин.)	9	6	5	3	5	4	3
	10	8	6	4	7	5	3
	11	10	8	6	8	6	4
- в тройках спиной к цели (кол-во передач на технику)	10	8	6	4	6	5	3
	11	10	8	5	8	6	4
Передача мяча снизу: - индивидуальная над собой (кол-во передач на технику)	5	6	4	3	5	4	3
	6	8	6	4	6	5	4
	7	12	8	6	10	6	5
- индивидуальная с отскоком от стены (кол-во передач на технику)	5	5	4	3	4	3	2
	6	7	5	4	6	4	3
	7	10	7	5	8	5	4
Прием мяча: - снизу наброшенного партнером через сетку (кол-во правильных передач мяча)	8	8	6	4	6	4	3
	9	10	8	5	8	5	4
	10	12	10	6	10	6	5
- с подачи в зону 6 (кол-во правильных приемов выполненных с передачи в зону 3 из 6 возможных)	10	4	3	2	3	2	1
	11	5	4	3	4	3	2
Комбинированные передачи мяча: - индивидуальная над собой, передача снизу (кол-во пар передач, при чередовании верхней и нижней)	7	6	5	3	5	4	2
	8	8	6	4	6	5	3
- индивидуальная верхняя, прием снизу с отскоком от стены (кол-во пар передач при чередовании верхней и нижней)	8	6	5	3	5	4	2
	9	8	6	4	6	5	3
- с приемом мяча снизу, посланного верхней передачей от партнера (кол-во пар)	9	7	5	3	5	4	3
	10	8	6	4	7	5	4

передач на технику)	11	10	8	6	8	6	5
- индивидуальная верхняя над собой чередуя низкую (на 1 м) и высокую (на 3 м), затем передача снизу чередуя низкую (на 1 м) и высокую (на 3 м) (за правильное выполнение всех 4 передач начисляется 1 балл)	10	5 б.	4 б.	3 б.	4 б.	3 б.	2 б.
	11	6 б.	5 б.	4 б.	5 б.	4 б.	3 б.
Подача мяча:	7	4	3	2	3	2	1
- нижняя прямая в зону 6 (кол-во правильных подач из 6 возможных)	8	5	4	3	4	3	2
- верхняя прямая в зоны 1, 6, 5, по две подачи в каждую зону (кол-во правильных подач из 6 возможных)	9	3	2	1	3	2	1
	10	4	3	2	4	2	1
	11	5	4	3	4	3	2
- верхняя прямая в баскетбольный щит с расстояния 6 м (девушки), 7 м (юноши) (кол-во попаданий в щит за 1 мин.)	10	7	5	3	5	4	2
	11	8	7	5	6	5	3
Нападающие удары:	9	6	5	3	5	3	2
- в обруч с расстояния 4 м (девушки), 5 м (юноши). Оценивается техника работы кисти (кол-во попаданий за 1 мин.)	10	8	6	4	6	5	3
- из зон 4 и 2 по три из каждой. Мяч подает учитель из зоны 3 (кол-во правильных ударов из 6 возможных)	10	4	3	2	3	2	1
	11	5	4	2	4	3	2
Индивидуальная техника блока:	8	+	+	+	+	+	+
- у стены и на тренажере (оценивается техника исполнения)	9	+	+	+	+	+	+
- в игре (оцениваются быстрое передвижение к месту блокирования и своевременная постановка рук)	10	+	+	+	+	+	+
	11	+	+	+	+	+	+