**ВОЛЕЙБОЛ**

Волейбол является одним из немногих игровых видов спорта, в котором во время игры фиксируются ошибки при выполнении любого технического элемента. Поэтому для успешной игровой деятельности, прежде всего, имеет огромное значение овладение техникой выполнения различных приемов: перемещений, передачи мяча, подачи, нападающего удара и блокирования.

При обучении техническим приемам волейбола необходимо на каждом уроке использовать упражнения специальной физической подготовки, такие как: ускорение из разных исходных положений, бег с изменением скорости и направления по сигналу, многократные прыжки через препятствия разной высоты, прыжки из приседа вверх, «челночный бег», упражнения с «медбольными» мячами (0,5-1 кг) и т. д.

Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся ориентированы на качественное усвоение знаний, умений и навыков представленного материала.

С целью профилактики травматизма при изучении передач двумя руками сверху и приемов мяча двумя руками снизу следует обращать внимание на правильную постановку рук, применение обучающимися стойки волейболиста и правильного передвижения по волейбольной площадке.

Во время начального этапа обучения можно использовать подвижные игры, которые по своим правилам приближенные к игре волейбол.

После изучения раздела «Волейбол» в каждом учебном году обучающиеся выполняют учебные нормативы и упражнения для контроля качества усвоения технических приемов.

При выполнении таких учебных нормативов как передачи мяча двумя руками сверху и прием и передача двумя руками снизу оценивается выполнение этого технического элемента каждого обучающегося отдельно. При этом в пару с ним может стать учитель или ребенок, который владеет этими навыками на высоком уровне.

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

**5 класс**

| **Учебный норматив** | | **Оценка** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«1»** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Передача мяча над собой двумя руками сверху \* | Юн. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Приём мяча снизу над собой \*\* | Юн. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Прыжок в высоту с места (см)\*\*\* | Юн. | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 |
| Дев. | 8 | 11 | 15 | 19 | 21 |

***\* Передача мяча над собой двумя руками сверху*** – упражнение выполняется стоя в круге (d=3м), высота передачи должна достигать не менее 1,5-2 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество передач, выполненных без остановки.

***\*\* Приём мяча снизу над собой*** – упражнение выполняется стоя в круге (d=3м), высота отскока мяча от рук должна достигать не менее 1,5-2 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество приёмов, выполненных без остановки.

***\*\*\* Прыжок в высоту с места*** – ученик становится возле планки с измерительной шкалой, закреплённой на стене, поднимает руку не отрывая пяток от пола. Результат записывается в протокол. Потом ученик последовательно выполняет 3 прыжка с касанием планки. Фиксируется лучшая попытка. Разница между начальной высотой и высотой, которую достиг ученик во время лучшей попытки, определяет прыгучесть ученика.

**6 класс**

| **Учебный норматив** | | **Оценка** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«1»** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Передача мяча в стену двумя руками сверху \* | Юн. | < 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Дев. | < 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Приём мяча снизу от стены \*\* | Юн. | < 2 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Дев. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Прыжок в высоту с места (см) | Юн. | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| Дев. | 9 | 13 | 17 | 21 | 25 |

***\* Передача мяча в стену двумя руками сверху*** – упражнение выполняется на расстоянии 3 м от стены. Контрольная линия на стене расположена на высоте 3 м. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество передач, выполненных без остановки.

***\*\* Приём мяча снизу от стены*** – упражнение выполняется на расстоянии 2 м от стены. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество приёмов, выполненных без остановки.

**7 класс**

| **Учебный норматив** | | **Оценка** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«1»** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Передача мяча двумя руками сверху в парах (дистанция 2 м) | Юн. | < 2 | 2 | 3 | 5 | 6 |
| Дев. | < 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах  (дистанция 3 м) | Юн. | < 2 | 2  (с ошибками в технике) | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 0 | 1  (с ошибками в технике) | 1 | 2 | 3 |
| Нижняя прямая или боковая подачи\* | Юн. | < 2 | 2  (с ошибками в технике) | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 0 | 1  (с ошибками в технике) | 1 | 2 | 3 |
| Прыжок в высоту с места (см) | Юн. | 16 | 20 | 24 | 28 | 33 |
| Дев. | 11 | 15 | 19 | 23 | 28 |

***\* Нижняя прямая или боковая подачи*** – упражнение выполняется из-за лицевой линии волейбольной площадки. Ученику дается 6 попыток. Подача считается выполненной, если подающий во время подачи не наступил (заступил) на лицевую линию и мяч, перелетев через сетку, упал в пределах площадки соперника. Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество выполненных подач.

**8 класс**

| **Учебный норматив** | | **Оценка** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«1»** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах | Юн. | < 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | < 2 | 2  (с ошибками в технике) | 2 | 3 | 4 |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах | Юн. | < 2 | 2  (с ошибками в технике) | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 0 | 1  (с ошибками в технике) | 1 | 2 | 3 |
| Верхняя прямая подача  (7 попыток) | Юн. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 0 | 1  (с ошибками в технике) | 1 | 2 | 3 |
| Прыжок в высоту  с места (см) | Юн. | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 |
| Дев. | 15 | 19 | 23 | 27 | 31 |

**9 класс**

| **Учебный норматив** | | **Оценка** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«1»** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах | Юн. | < 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Дев. | < 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах | Юн. | < 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Дев. | < 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Верхняя прямая подача  (6 попыток) | Юн. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 0 | 1  (с ошибками в технике) | 1 | 2 | 3 |
| Прыжок в высоту с места (см) | Юн. | 24 | 28 | 32 | 35 | 39 |
| Дев. | 19 | 23 | 27 | 30 | 34 |

**10 класс**

| **Учебный норматив** | | **Оценка** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«1»** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 10 пря­мых подач  (на точность)\* | Юн. – верх. подача | < 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Дев. – нижняя подача |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную учителем зону) | Юн. | < 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Передачи двумя руками сверху (количество серий)\*\* | Юн. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 0 | 1  (с ошибками в технике) | 1 | 2 | 3 |
| Прыжок в высоту с места (см) | Юн. | 25 | 29 | 33 | 37 | 42 |
| Дев | 20 | 24 | 28 | 32 | 37 |

***\* 10 пря­мых подач*** – оценивается структура (форма) выполнения движения и количество выполненных подач в указанную учителем зону.

***\*\* Передачи двумя руками сверху*** – упражнение выполняется у стены. Ученик располагается на расстоянии 3 м от стены. На высоте 4 м на стене отмечается контрольная линия. Необходимо стремиться сохранить расстояние от стены и высоту передачи. Ученик подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 1800 (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д.Передача, стоя лицом к стене, над собой и стоя спиной к стене, составляют одну серию.

**11 класс**

| **Учебный норматив** | | **Оценка** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«1»** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| 10 верхних пря­мых подач  (на точность)\* | Юн. | < 4 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Дев. | < 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4  (в указанную учителем зону) | Юн. | < 2 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Передачи двумя руками сверху (количество серий) | Юн. | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Прыжок в высоту с места (см) | Юн. | 28 | 32 | 36 | 40 | 44 |
| Дев. | 23 | 27 | 31 | 35 | 39 |

***\* 10 пря­мых подач*** – упражнение выполняется из-за лицевой линии волейбольной площадки. Подача считается выполненной если подающий во время подачи не наступил (заступил) на лицевую линию и мяч, перелетев через сетку, упал в указанную учителем зону (для юношей) или упал в пределах площадки соперника (для девушек).Оценивается структура (форма) выполнения движения и количество выполненных подач.