

Инструктивная карта

Ф.И. _____ Класс _____

№ п/п	Этап работы	Ошибки	Оценка в баллах	Итого баллов
1	Передвижения в стойке волейболиста приставным шагом правым и левым боком.	Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе. Мышечное напряжение. Слишком сильный наклон вперед. Неправильная работа рук и ног. Отсутствие пластичности в перемещении.	5б - 0 ошибки 4б - 1 ошибки 3б - 2 ошибки 2б - 3 ошибки 1б - 4 ошибки 0б - 5 ошибок	
2	Передача мяча двумя руками сверху в парах, в высокой стойке.	Прием мяча на прямых ногах. Руки в положении у груди. Мяч принимается с хлопком, т.е ладонками Низкая траектория полета мяча. Неточное направление полёта мяча	5б - 0 ошибок 4б - 1 ошибка 3б - 2 ошибки 2б - 3 ошибки 1б - 4 ошибки 0б - 5 ошибок	
3	Серийные передачи мяча двумя руками сверху над собой, в высокой стойке.	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.	5б – 10 передач без ошибок, с первой попытки. 4б – 10-8 передач, с 1-2 ошибками. 3б – 8-6 передач, 2-3 ошибки. 2б – менее 6 передач, 3-4 ошибки. 1б – 3 передачи с 5 ошибками.	
4	Передача мяча двумя руками снизу в парах, в средней стойке.	Прием мяча в неправильной стойке или на прямых ногах. Руки согнуты в локтевом суставе. Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями.	5б - 0 ошибок 4б - 1 ошибка 3б - 2 ошибки 2б - 3 ошибки 1б - 4 ошибки 0б - 5 ошибок	
5	Серийные передачи мяча двумя руками снизу над собой	Высота передачи ниже 1м. Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища. Отскок мяча не под прямым углом. Ловля мяча (остановка)	5б – 15 передач без ошибок без остановок или с 1 остановкой. 4б – 15-10 передач с 2- ошибками или остановками 3б – 15-10 передач с 2-3 ошибками или остановками 2б – менее 10 передач с 3-4 ошибками 1б – менее 8 передач с 5 ошибками.	
Критерии оценивания: Оценка «5» - 22-25б. «4» - 18-21б. «3» - 13-17б.				

