



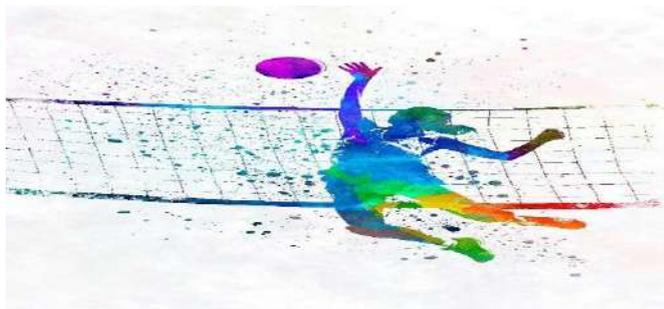
Карточка № 1

Ознакомление с техникой стоек и перемещений в нападении

Метод организации занимающихся: фронтальный (фронтально-групповой),
темп средний

Упражнения:

1. Рассказ, показ, объяснение по ООТ стоек нападения: высокой, средней.
2. И.П. – стойка - ноги врозь; подняться на носки, принять высокую (среднюю) стойку.
3. То же, но подняться на носки, перенести тяжесть тела с ноги на ногу, принять высокую (среднюю) стойку.
4. Построение на линии нападения волейбольной площадки, боком к сетке. Выполнить в стойке 2-3 приставных шага влево - вправо.
5. Построение на линии нападения волейбольной площадки, лицом к сетке. Выполнить в стойке двойной шаг вперед – назад.
6. Построение то же. Выполнить в стойке скачек вперед – назад.
7. Построение на лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу добежать до линии нападения, принять стойку. Тоже в обратном направлении.



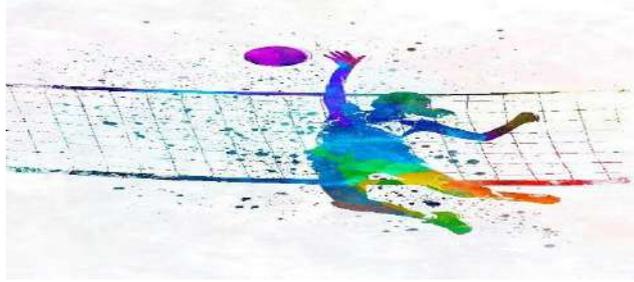
Карточка № 2

Обучение технике стоек и перемещений в нападении.

Метод организации занимающихся: фронтальный (фронтально-групповой)

Упражнения:

1. Построение с мячами на лицевой линии волейбольной площадки. По сигналу подбросить мяч вперед-вверх на 2-3 м, подбежать к мячу в стойке, поймать мяч на уровне головы в положении приёма мяча сверху двумя руками.
2. То же, но, стоя спиной по направлению бега.
3. В парах, стоя вдоль лицевой линии лицом друг к другу: (один игрок на линии с мячом, другой в двух шагах от него). Первый игрок подбрасывает мяч над головой и выполняет двойной шаг назад, второй, выполняя двойной шаг вперед, ловит мяч на уровне головы в положении приёма мяча сверху двумя руками и также подбрасывает его, выполняет двойной шаг назад.
4. В тройках: два игрока с мячами стоят на одной линии (в шеренге) на расстоянии 2-3 м, третий – напротив одного из них (лицом к нему), на расстоянии 2-3 шагов. Первый и второй игроки по очереди бросают мячи вперед-вверх, а третий, передвигаясь приставными шагами, ловит мяч на уровне головы в положении приёма мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движениям кистей бросает мяч партнёру.
5. То же, но расстояние между первым и вторым игроками 1 - 1,5м. Третий передвигается скачком влево и вправо.
6. В тройках: три игрока стоят на одной линии, первый и третий с мячами на расстоянии 5-6 м, третий между ними, рядом с одним из них. Первый и третий игроки по очереди подбрасывают мячи вперед-вверх на высоту до 1 м, третий перемещаясь бегом в стойке, ловит их сверху и возвращает партнерам.
7. То же, но расстояние между первым и вторым игроками 1,5 - 2м. Третий передвигается скачком вперед.



Карточка № 3

Ознакомление с техникой верхней прямой передачи.

Метод: организации занимающихся фронтальный (фронтально-групповой)

Упражнения:

1. Построение в две встречные шеренги: рассказ, показ, объяснение техники передачи по ООТ.
2. Имитация передачи мяча двумя руками на месте. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» - выпрямить и поднять руки вверх; «погасить скорость полета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямить ноги и руки; принять исходное положение.
3. То же после перемещения (1-2 шага влево, вправо, вперед, назад)
4. Освоение расположения кистей и пальцев на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу (треугольник), а все остальные обхватывают мяч сбоку сверху (корзинка).
5. То же, но мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
6. Отбивание встречного мяча, наброшенного партнером.



Карточка №4

Разучивание техники верхней прямой передачи

Метод организации занимающихся: фронтально-групповой

Упражнения:

1. Отбивание встречного мяча, наброшенного партнером
2. Отбивание мяча одними кистями над собой без участия ног.
3. С силой ударить мяч о площадку возле своих ног, так, чтобы он поднялся выше головы, правильно подойти к нему и выполнить передачу партнеру.
4. То же, но встречный удар мячом о площадку выполняет партнер.
5. Передача мяча в парах.
6. Три передачи над собой – передача партнеру.
7. Передача мяча различной высоты и с различного расстояния у рабочей стенки



Карточка №5

Углубленное разучивание техники верхней прямой передачи

Метод организации занимающихся: фронтально-групповой

Упражнения:

1. В парах: Три передачи над собой – передача партнеру.
2. В парах: передача мяча на месте, расстояние варьируется – от 0,5 м до максимального, на которую способны занимающиеся (варьируют и высоту передачи).
3. То же, но один игрок на месте, другой перемещается влево, вправо, вперед, назад, точно возвращая мяч передачей партнеру.
4. Передачи в треугольниках (зоны 3, 3, 6 и 3, 2, 6) и квадратах.
5. В парах: поступательные передачи от лицевой линии площадки к сетке с перемещением приставными шагами



Карточка №6

Ознакомление с техникой нижней прием-передачи мяча двумя руками снизу.

Метод организации занимающихся: фронтально-групповой

Упражнения:

1. Построение в две встречные шеренги: рассказ, показ, объяснение по ООТ.
2. Имитация передачи мяча. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: «мяч приближается» - выпрямить и протянуть руки вперед; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги, руки поднимаются не значительно, только до уровня плеч.
3. То же после перемещения (1-2 шага влево, вправо, вперед, назад)
4. Отбивание встречного мяча, наброшенного партнером.



Карточка №7

Разучивание техники нижней прием-передачи мяча двумя руками снизу.

Метод организации занимающихся: фронтально-групповой

Упражнения:

1. Отбивание встречного мяча, наброшенного партнером
2. Передача мяча над собой.
3. С силой ударить мяч о площадку возле своих ног, так, чтобы он поднялся выше головы, правильно подойти к нему и выполнить нижнюю передачу партнеру.
4. То же, но встречный удар мячом о площадку выполняет партнер.
5. Передача мяча в парах- один партнер передает мяч верхней передачей, другой нижней.
6. Передача мяча различной высоты и с различного расстояния у рабочей стенки



Карточка №8

Углубленное разучивание техники нижней прием- передачи

Методы организации занимающихся: фронтально-групповой, поточный

Упражнения:

1. Передача мяча в парах- один партнер передает мяч верхней передачей, другой нижней.
2. В парах: Три передачи над собой – нижняя прием-передача партнеру.
3. В парах: передача мяча на месте, расстояние варьируется – от 0,5 м до максимального, на которую способны занимающиеся (варьируют и высоту передачи).
4. То же, но один игрок на месте, другой перемещается влево, вправо, вперед, назад, точно возвращая мяч передачей партнеру.
5. Передачи в треугольниках (зоны 3, 4, 6 и 3, 2, 6) и квадратах. Из зон №3, 2 и 4 верхняя передача, из зон №2 и 4 в зону №6 нижняя.
6. В парах: поступательные передачи от лицевой линии площадки к сетке с перемещением приставными шагами.



Карточка №9

Ознакомление и разучивание техники верхней передачи за спину

Метод организации занимающихся: поточный

Упражнения:

1. Построение в две встречные шеренги: рассказ, показ, объяснение по ООТ.
2. Имитация верхней передачи за спину.
3. Выполнить две передачи над собой, третью направить партнеру, стоя к нему спиной.
4. То же, стоя у рабочей стенки
5. В тройках: три игрока стоят на одной линии. Первый передает мяч второму, второй выполняет передачу за спину третьему, тот длинной передачей отправляет мяч первому.
6. То же, но третий игрок также передает мяч второму, а второй, поворачиваясь кругом, выполняет передачу за спину как первому, так и третьему игроку.



Карточка
тест «Волейбол»

1. В каком веке появился волейбол как игра:
 - а) XX;
 - б) XXI;
 - в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
 - а) 1964;
 - б) 1991;
 - в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
 - а) Россия;
 - б) Франция;
 - в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:
 - а) Джордж Майкен;
 - б) Д.Фрейзер;
 - в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово «волейбол»:
 - а) удар с лёта и мяч;
 - б) удар с лёта;
 - в) мяч;
6. Размеры волейбольной площадки (м):
 - а) 18×15;
 - б) 18х9;
 - в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
 - а) 199; б) 2,24 м;
 - в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
 - а) 280-300;
 - б) 350;
 - в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.
 - а) фол;
 - б) касание рукой соперника;
 - в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

а) 4;

б) 6;

в) 5.

11. Где выполняется подача мяча?

а) с площадки;

б) из-за лицевой линии;

в) со штрафной линии.

12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

а) 1;

б) 2;

в) 3.

13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

а) 2;

б) 5;

в) 3.

14. Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой;

б) по часовой;

в) по горизонтали. 12

15. Либеро – это...

а) судья;

б) игрок;

в) тренер.

16. Из 1 зоны игрок переходит в...

а) 7;

б) 4;

в) 6.

17. Что такое «Пайп»?

а) вариант атаки;

б) подача мяча;

в) замена игроков