Отдел образования, спорта и туризма Ельского райисполкома

Государственное учреждение образования

«Средняя школа №1 г.Ельска»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ V-IX КЛАССОВ В РАМКАХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» ПОСРЕДСТВОМ ВОЛЕЙБОЛА»

Лапа Александр Владимирович,

учитель физической культуры

и здоровья

8(029)7345354

[school-elsk1@mail.gomel.by](mailto:school-elsk1@mail.gomel.by)

Ельск 2018

**1. Информационный блок**

**1.1 Тема опыта:**

«Физическое воспитание учащихся V-IX классов в рамках учебных занятий «Физическая культура и здоровье» посредством волейбола».

**1.2 Актуальность опыта.**

Значение  физического  воспитания  в  школьный  период  жизни  человека  заключается  в  создании  фундамента  для  всестороннего  физического  развития,  укрепления  здоровья,  формирования  разнообразных  двигательных  умений  и  навыков.  Все  это  приводит  к  возникновению  объективных  предпосылок  для  гармоничного  развития  личности.  А полноценное  развитие  детей  школьного  возраста  без  активных  физкультурных  занятий  практически  недостижимо. Очень важно заинтересовать ребёнка,  привить ему навык интереса к учебным занятиям и понятие необходимости занятиями физической культурой, так как в настоящее время спорт является неотъемлемой частью жизни практически каждого из нас.

Тема опыта выбрана для необходимости укрепления здоровья учащихся, воспитания у них мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирования оптимального запаса координационных способностей, воспитания положительных личностных качеств школьников.

Я полагаю, что высокие требования к функциональным возможностям занимающихся предъявляет одна из спортивных игр - волейбол.

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия, требует от игроков таких качеств, как внимательность, сила удара, ловкость, координация и быстрота движений. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных сочетаниях.

Достоинства волейбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Популярность волейбола делает его мощным средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись волейболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности удара. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, общими развивающими упражнениями. Так волейбол открывает доступ к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Как составная часть учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровья» в учреждении образования, волейбол является одним из средств решения основныхзадач физического воспитания.

**1.3 Цель опыта:**

Укрепление здоровья, всестороннее развитие физических и морально- волевых качеств учащихсячерез спортивную игру «Волейбол».

**1.4 Задачи опыта:**

- изучить и проанализировать разнообразные упражнения, игровые задания, применение которых способствует формированию навыков игры в волейбол;

- подобрать и систематизировать наиболее эффективные упражнения, игровые задания, применение которых способствует формированию умений и навыков игры в волейбол;

- привлечь наибольшее количество учащихся к систематическим занятиям

в объединениях по интересам и секциях по волейболу.

**1.5 Длительность работы над опытом**

Работа над темой велась в период с 2014 по 2018 год.

1-й этап - подготовительный. На первом этапе изучалась специальная педагогическая литература, методики и технологии по развитию физических качеств, технической и тактической подготовки волейболистов. Наиболее привлекательные и подходящие брались мною на вооружение.

2-й этап - проектный. На этом этапе разрабатывалось планирование, включающее упражнения по формированию навыков игры в волейбол, технической и тактической подготовки.

3-й этап - экспериментальной реализации. Работа над внедрением программы в образовательный процесс проходила на учебных занятиях «Физическая культура и здоровья» с использованием специальных упражнений, подвижных игр, мультимедийных презентаций, стендов наглядной агитации.

**2. Описание технологии опыта**

**2.1 Ведущая идея опыта:**

Создание условий для получения навыков игры в волейбол на учебных занятиях, популяризация волейбола и, как следствие, - рост результативности в районных, областных и республиканских соревнованиях.

**2.2 Описание сути опыта**

Одной из важнейших задач общего среднего образования является воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры и здоровья настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего умения правильно выстраивать не только свою деятельность, но и деятельность учащихся на учебных занятиях. Причем так, чтобы эта деятельность имела соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников.

В системе образования волейбол включен в учебные программы по учебным предметам общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Волейбол является увлекательной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и стимулирования учащихся к ведению здорового образа жизни. Не случайно он очень популярен среди учащихся.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно связаны с внеклассной работой.

Воспитание творческой, всесторонне развитой личности – одна из задач школы. Учитель физической культуры и здоровья должен отчётливо представлять себе свою роль в этом сложном процессе, понимать воспитательные и познавательные возможности физической культуры и здоровья, видеть пути наиболее эффективного её использования. Именно со своими наработками в плане обучения учащихся игре в волейбол на II ступени общего среднего образования я и хочу поделиться со своими коллегами.

В нашем учреждении образования в настоящее время волейбол находится в стадии творческого подъема, является одним из средств физического развития и воспитания учащихся.

Мой педагогический стаж 16 лет. Все эти годы, обучая учащихся физической культуре и здоровью, я совершенствовал свой практический опыт и пришел к выводу, что не все могут становиться чемпионами.

Главная задача спорта и физической культуры – это подготовка человека к жизни, укрепление его здоровья, приобретение им жизненно необходимых умений и навыков. Я понял, что рекорды рекордами, но главное предназначение учителя состоит в том, чтобы научить ребенка бегать, прыгать, плавать, правильно двигаться и ходить.

Меня, как педагога, волновал вопрос - как в рамках учебного занятия дать учащимся макси­мум знаний?

Это и побудило меня к поиску таких форм построения учебного занятия, при которых наиболее успешно могло бы наблюдаться всестороннее физическое развитие ребёнка. Самая первая задача – заинтересовать учащихся, а значит постро­ить и провести учебное занятие ярко и увлекательно.

Готовясь к учебному занятию с использованием элементов волейбола, стараюсь продумывать всё до мело­чей, чтобы заинтересовать учащихся, дать им стимул с увлечением продвигаться от одного этапа учебного занятия к другому.[2,с.61]

Начиная занятия по каждому новому разделу физической культуры и здоровья, в обязательном порядке провожу с учащимися инструктаж по правилам безопасного поведения на учебном занятии с целью предупреж­дения травматизма во время занятий, а также прививаю навыки здорового образа жизни.[5,с.102-103]

Чтобы на занятиях был целенаправленный активный и эмоциональный дух, использую разнообразный комплекс педагогических воздействий, которые проявляются в следующем:

- особый подход к отбору методов для учебного занятия, в выборе упражнений, которые могут послужить основой для формирования конкретных навыков и в то же время отвечать общепринятым требованиям, в подборе дополнительного материала, служащего для учащихся образом действий;

- использование специальных форм работы, способствующих созданию на учебном занятии атмосферы активности, заинтересованности, непринуждённости;

- установление наиболее рациональных путей внутреннего взаимодействия видов деятельности на каждом учебном занятии, исходя из основной темы.

Одна из главных задач – помочь учащимся свободно использовать навыки, которые они приобретают, и превращать их в умения.

В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику волейбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте.

Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков учащихся, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

В пятом классе ознакомление с элементами волейбо­ла начинаю с помощью традиционных средств обуче­ния: подвижных игр, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. В этой системе средств обучения ведущее место занимают подводящие упражне­ния, упражнения по технике и подготавливающие к во­лейболу игры "Пионербол", "Мяч в воздухе", "Цель на стене" (Приложение 1). Для успешного обучения пятиклассников осно­вам волейбола на учебных занятиях также использую подготовительные упражнения и простейшие упражне­ния по тактике.

Кроме того, уделяю внимание раз­витию у учащихся координации, выносливости, силы, быстроты. Для этого широко используются набивные мячи, скакалки, упражнения без предметов, с партне­ром и другие.

В шестом классе обучаю школьников перемещениям приставными шагами, начи­ная с выполнения упражнений с небольшой скоростью, обращая при этом внимание на правильность движений. По мере освоения движений скорость пере­мещения возрастает. При проведении упражнений учащихся можно располагать различными способами: в одну и две шеренги, круг, полукруг. Наиболее эффек­тивными являются упражнения, в которых учащиеся перемещаются на площадке лицом к сетке. Перемеще­ние обязательно должно заканчиваться остановкой, при­нятием исходного положения и имитацией изученного технического приема (например, передачи мяча сверху двумя руками). Полезны для учащихся и упраж­нения, в которых перемещение заканчивается ловлей мяча (набивного или волейбольного). Регламентация движений игрока особенностями полета наброшенного мяча позволяет создавать ситуации, максимально при­ближенные к игровым.

При изучении перемещений обра­щаю внимание не только на правильное освоение тех­ники движений, но и на развитие у занимающихся не­обходимых физических качеств. Решению этой задачи способствует регулярноевключение в учебные занятия подвижных игр и эстафет ("День и ночь", "Смена мест", "Салки", "Вызов номеров") (Приложение 1). Широкое использование игровых средств позволяет развивать у учащихся быстроту ре­акции, ориентировку, быстроту ответных действий, лов­кость.

В седьмом классе в основном закрепляю и совершенствую изученные ранее технические приемы игры: пе­редачи мяча сверху двумя руками через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, а также обучаю верхней прямой подаче с расстояния 4-6 м от сетки. На каждом учебном занятии отвожу время для участия в учебной двусторонней игре. В ходе игры учащимся со­общаю основные правила волейбола. В подготовительную часть каждого занятия включаю упражнения для развития быстроты и техники перемещения.

Для развития скоростно-силовых качеств, выносли­вости, ловкости, быстроты движений, гибкости и силы применяю комплексы упражнений, которые включа­ются в подготовительную часть занятий, а также в до­машние задания.На учебных занятиях сообщаю простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях, а также знакомлю с показателями оценки уровня физи­ческих качеств.

В восьмом классе обучаю ребят передачам мяча сверху двумя руками во встречных колоннах: у сетки и через сетку; передачам мяча через сетку в прыжке; передачам мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; приему мяча, отраженного сеткой; многократным приемам мяча снизу; нижней и верхней подачи на точность; командно-тактическим действиям: в нападении - со второй передачи через игрока передней линии, в защите - углом вперед. Обучаю атакующему удару в прыжке толчком двух ног из зон 2,3,4. Также важной задачей на данном этапе является обучение коллективным действиям в нападении и защите. Для закрепления приобретенных навыков при­меняю двустороннюю игру, а также игру два на два, где обязательным условием является играть в три касания.

В девятом классе ознакамливаю учащихся с индивидуальными действиями в нападении и защите, групповым взаимодействиям в нападении и защите, технико-тактическим действиям. Совершенствую выполнение игровых приемов (стоек, перемещений, передач, подач). Обучаю нападающему удару и блокированию,а такжеприему мяча снизу одной рукой с падением.

Знакомлю учащихся с правилами игры, обязанностями и правами игроков, этикой игрока. Правилам поведения на играх в качестве болельщика. Совместно с учащимися организовываю и провожу соревнования по волейболу среди учащихся в рамках дней здоровья и спортивных праздников,а также привлекаю учащихся к судейству на внутришкольных соревнованиях и турнирах по волейболу(Приложение 2).

Для повышения интенсивности занятий, развития у учащихся физических качеств и формирования технических умений на своих занятиях я использую такое эффективное средство, как круговая тренировка (Приложение3).

Круговая тренировка - это форма занятий, во время которой упражнения выполняются учащимися поочередно или группами на заданных местах, в процессе движения по кругу или замкнутой линии. В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиваться высокой работоспособности организма.[4,с5]

Круговая тренировка приучает учащихся к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к спортивной или производственной деятельности. Очень существенным является то, что она позволяет обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку. [4,с5]

В процессе внедрения круговой тренировки даю учащимся конкретную программу действий, контролирую ее выполнение, произвожу оценку выполненной программы, при необходимости исправляю, уточняю отдельные упражнения или регламентирую действия учащихся.

Значительному числу учащихся круговая тренировка позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких учебных занятиях появляется реальная возможность использования нестандартного инвентаря и оборудования.

Чтобы учебный процесс был более эффективным, стараюсь обучать каждого ребенка, учитывая его возможности и способности, переходя от одного этапа к другому.

* 1. **Результативность и эффективность опыта**

Внедрение данного опыта работы на учебных занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» по волейболу позволило существенно улучшить здоровье учащихся, уровень умений и навыков и теоретических знаний. Благодаря подбору наиболее эффективных упражнений и игровых заданий учащиеся добились высоких результатов на соревнованиях:

- ”Школиада” среди учащихся V-VI классов: I место в районном этапе, III место в областном этапе;

- по легкой атлетике среди учащихся VII - VIII классов: II место в районном этапе;

- по легкоатлетическому кроссу: I место в районном этапе;

- по волейболу: I место в районных соревнованиях, II место - в областных соревнованиях;

- в Снежном снайпере I место в районном этапе,I место в областном,III место в эстафете на республиканских соревнованиях;

- в олимпиаде по физической культуре и здоровью I и II место.(Приложение 4).

**3.Заключение.**

Можно не преувеличивая сказать, что волейбол является незаменимым воспитательным средством для учащихся при условии хорошего знания его основ. При разумном подборе эффективных упражнений юные волейболисты быстро проходят этапы, которые ставит перед ними учитель. Каждый ребенок обладает способностями, которые необходимо находить и развивать. Именно этот принцип я использую в своей педагогической деятельности.

Практическое использование данного опыта было продемонстрировано мною в серии открытых учебных занятий в учреждении. Также в период работы над темой делился опытом с членами методического объединения учителей физической культуры и здоровья, давал открытые учебные занятия в V-х, VI-х, VII-х классах, выступал с докладом «Физическое воспитание учащихся V-IX классов в рамках учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» посредством волейбола». Перспектива дальнейшей работы над данной темой – это совершенствование системы работы с использованием волейбола на III ступени общего среднего образования.

Опыт работы может быть использован учителями физической культуры и здоровья при планировании и организации урочной и внеурочной деятельности. Данный опыт показал, что занятия волейболом развивают у учащихся силу, ловкость, выносливость, гибкость и быстроту.

**Литература**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. - № 13- 2/ 1795- Минск: 2011.

2.Научно-методический журнал «Физическая культура и здоровье»,4/2005 c.61 3. Научно-методический журнал «Физическая культура и здоровье»,1996, №5-с.36.

4. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – 3-е изд. перераб. и доп. – Минск: Выш. шк., 1985. – 256 с.

5. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/В.С.Овчаров – Минск:Сэр-Вит,-200

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Подвижные игры с элементами волейбола

Пионербол

Каждая команда состоит из 6-10 игроков. Игра начинается с перебрасывания мяча через сетку одной или двумя руками из-за головы из зоны подачи. Разрешается введение мяча в игру и с площадки с расстояния 4-6 м от сетки. Поймав мяч, игрок противоположной команды может передать его своему партнеру, а может сами переместиться к сетке и перебросить через нее.

Кто точнее

Каждая из команд выстраивается в колонну по одному в пяти метрах от стены, на которой в трех метрах от пола нарисован квадрат два на два метра.

Игроки по очереди выполняют передачу мяча снизу двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Мяч в воздухе

В каждой из команд 6—8 учеников, образующих свой круг, в середине которого водящий с волейбольным мячом в руках. По сигналу водящий своей команды поочередно набрасывает мяч игрокам, которые передачей сверху двумя руками возвращают ему мяч. Побеждает команда, быстрее всех выполнившая заданное количество передач и при этом совершившая меньше ошибок (падение мяча и т. п.)

Мяч через сетку

Дети делятся на две группы. Одна стоит по одну сторону натянутой сетки, другая - по другую. Крайний справа бросает мяч через сетку стоящему напротив. Тот должен поймать мяч, перебросить его стоящему рядом и т. д. Учитель подсчитывает количество ошибок и неудач в каждой группе. Когда мяч попадет в руки последнему играющему, начинают играть сначала; теперь мяч бросает крайний слева.

Мяч капитану

Цель: развитие координации, точности движений, внимания. Количество игроков — 8—16.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Инструкция. Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Напротив каждой команды на расстоянии 4—5 метров стоит капитан, который поочередно посылает мяч игрокам своей команды. После обратной передачи игрок идет в конец колонны. Побеждает команда, игроки которой дольше продержат мяч в воздухе.

Вариант: игроки становятся в круг, а капитан — в центр круга. Все передачи идут через капитана. Выигрывает команда, которая сделает меньше ошибок в течение трех минут.

Методические указания. Эту игру можно повторять несколько раз.

Цель на стене

Занимающиеся выстраиваются в несколько колонн лицом к стене.

Направляющие колонн держат в руках по мячу. По сигналу учителя они набрасывают мяч над собой и верхней передачей направляют его в круг диаметром 1,5 м, нарисованный на стене. После передачи игрок уходит в конец своей колонны, а отскочивший от стены мяч ловит следующий игрок. Он подбрасывает его над собой, выполняет верхнюю передачу в цель на стене и т.д. Подсчет очков ведется учителем после того, как направляющий каждой команды выполнит очередную передачу в цель. За попадание в круг команде начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Не следует проводить игру по принципу "кто быстрее", так как в этом случае будут доминировать не правильность и точность выполнения верхней передачи, а желание учащихся побыстрее закончить задание. Расстояние от выполняющего передачу игрока стены рекомендуется постепенно увеличивать.

Вызов номеров

В этой игре участвуют 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по стойке. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее \_ линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, обегают стойку и возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до стойки – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег; до стойки – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег и т.д. В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

День и ночь

Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20—30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них — ночь, другая — день. Встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника.

Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий — дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «День!» Игроки из группы дня поворачиваются и, пробегая между игроками ночи, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу ночи.

Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает группа, где больше осаленных игроков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор государственного учреждения образования  «Средняя школа №1г.Ельска»  \_\_\_\_\_\_\_ З.В.Дражина  “\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Положение

о проведении Дня волейболиста

для учащихся VIII - IX классов

1. Цели и задачи:

* формирование у учащихся интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* популяризация волейбола;
* активизация внеклассной физкультурной работы

1. Место проведения:

* спортзал школы;
* начало в 10.00

1. Этапы проведения:

* соревнования проводятся в 2 этапа:
* элементы волейбола
* 2 игровой этап

1. Участники соревнований:

* к соревнованиям допускаются учащиеся VIII - IX классов, основной медицинской группы;
* команды состоят из 8-ти человек (4 юноши и 4 девушки)

1. Судейство

* судейство соревнований непосредственно осуществляют учителя физической культуры и учащиеся

1. Награждение:

* победители и призёры награждаются дипломами и призами

Программа соревнований

I этап

1 конкурс: В первом виде задания принимают участие от каждой команды 2 юноши и 2 девушки. Выполняют передачи мяча двумя руками сверху над собой, не выходя из круга диаметром 2 метра. Высота передачи не менее 1 м. До первой ошибки. Время выполнения не более двух минут. В зачет команде идет сумма передач всех четырех участников.

2 конкурс: Во втором задании этим же участникам необходимо чередовать передачу сверху с приемом снизу в этом же круге с той же высотой передачи. До первой ошибки, не более 2 минут. В зачет идет количество передач и приемов 4-х участников.

3 конкурс: Следующее задание выполняют другие четверо участников команд. На расстоянии не ближе 1,5 метров от стены поочередные передачи в стену сверху и снизу двумя руками. Считается количество отскоков мяча от стены до первой ошибки, но время на задание не более 2-х минут. В зачет команде идет сумма результатов всех 4-х участников.

4 конкурс: А в этом конкурсе участвуют команды в полных составах. С одной стороны сетки капитан с мячом, с другой — его команда в колонну по одному. Капитан пасует мяч первому номеру, тот передачей возвращает его обратно и становится последним. Капитан — второму и т. д. Разрешается пас как сверху, так и снизу, но только двумя руками. Считается количество передач.

5 конкурс: В этом виде соревнования команды также в полных составах. Во вторых зонах волейбольной площадки проводятся линии через середину центральной линии и боковой на расстоянии 2 метра от центральной. Команды располагаются в колонну по одному в этих противоположных зонах. Первый номер пасует мяч первому номеру другой команды и становится в конец своей колонны. Первый игрок соперника пасует мяч второму игроку другой команды и т. д. Если игрок не принял передачу или когда мяч после его передачи вышел за пределы отмеченной зоны, он выходит из игры. Время выполнения задания не более 3 мин. Побеждает команда, у которой осталось больше игроков. Победители играют за 1−2-е места, проигравшие — за 3−4-е места.

6 конкурс: Для проведения конкурса подач приглашаются два юноши и две девушки от каждой команды. Каждый из них выполняет 3 подачи в указанную зону.

*II этап*

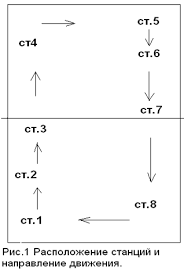
Командный

На этом этапе проводятся игры по волейболу.

Игра проходит по правилам ФИВБ, продолжительность игры составляет 2 партии. При равенстве выигранных партий командами, разыгрывается решающая 3- я партия. Счет игры до 15 очков. При счете 8 команды меняются площадками.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Круговая тренировка по станциям в V классе

 1-я станция: броски и ловля волейбольного мяча (бросить мяч в верх, быстро сесть- поймать, сидя бросить, быстро встать-поймать).

2-я станция: верхняя передача по подброшенному товарищем мячу в натянутую на окно сетку.

3-я станция: верхняя передача через сетку в парах.

4-я станция: верхняя передача в положении стоя, сидя и лежа на матах.

5-я станция: верхняя передача в мишень, нарисованную на стене.

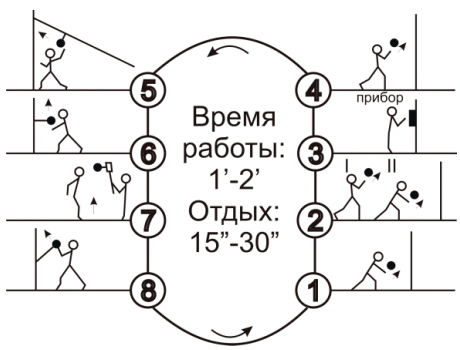
6-я станция: нижняя передача над собой.

7-я станция: нижняя передача в парах через сетку.

8-я станция: удар о пол мячом и после отскока выполнить нижнюю передачу с последующей ловлей мяча.

На каждой станции учащиеся занимаются по 3 мин., на переходы дается по 30-40 сек.

Круговая тренировка по станциям в IX классе



1-я станция: прием-передача мяча двумя руками снизу.

2-я станция: сочетание передач сверху и снизу.

3-я станция: проверка знаний по разделу «Волейбол» (на ноутбуке).

4-я станция: передача мяча двумя руками сверху.

5-я станция: верхняя прямая подача на тренажере «Мяч на тросе».

6-я станция: прием-передача мяча двумя руками снизу на тренажере «Падающий мяч».

7-я станция: атакующий (нападающий) удар на тренажере «Мяч на пружине».

8-я станция: передача двумя руками сверху на тренажере «Падающий мяч».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

