

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий
поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Кафедра: физическая культура и спорт

Тема:

Путешествие волейбольного мяча

Практико-ориентированный проект

Выполнили:
Томилин Фёдор,
Лучков Артём,
Орозбеков Эмир,
Фирсов Илья
учащиеся 7 класса.
Научный руководитель:
Переверзева
Татьяна Геннадьевна
педагог дополнительного
образования

р.п. Чегдомын
2023 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

Содержание

	стр.
Введение	2
1. Основная часть	2-4
2. Заключение.....	4
3. Список литературы и Интернет - источников.....	5
4. Приложение	

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

Введение

Все дети с раннего детства очень любят играть разными игрушками. Но со временем они вырастают и у них пропадает интерес к куклам и машинкам. Но есть одна игрушка в которую любят играть и дети и подростки и взрослые. Это мяч. Он как магнит, притягивает нас к себе. Мяч – это простой спортивный инвентарь, который не требует специальных условий для занятий. Но с ним можно весело провести свободное время и поиграть в разные подвижные и спортивные игры. Сейчас трудно представить, если бы в современном мире не было бы футбола, баскетбола, волейбола, гандбола, регби, тенниса, да и просто подвижных игр с мячом. Какой бы не интересной и однообразной была бы тогда физкультура.

Мы очень любим физкультуру и спорт и уже не первый год занимаемся в ЦРТДиЮ в объединение «Волейбол». Этот увлекательный и динамичный вид спорта со временем стал для нас не только увлечением, но и неотъемлемой частью нашей жизни. Занятия любимым видом спорта поднимают настроение, повышают уровень физической подготовки и заряжают положительной энергией на целый день.

Проблема.

Уже скоро начнутся летние каникулы и еженедельные тренировки по расписанию будут временно приостановлены. Но мы понимаем, что нужно позаботиться о собственном эмоциональном и физическом здоровье и нельзя бросать занятия спортом в этот период. Обучающиеся нашего объединения обязательно продолжают заниматься дома, выполнять упражнения с мячом в домашних условиях. Но кроме домашних тренировок нам бы очень хотелось продолжать заниматься и в группе, со своими сверстниками. Но как это сделать, если нет спортивной площадки (спортзала), волейбольной сетки и достаточного количества волейбольных мячей для занятий?

Наш педагог Татьяна Геннадьевна предложила нам выход из этой ситуации – вспомнить игры и эстафеты с мячом, которые мы использовали во время тренировок и найти в сети Интернет дополнительные эстафеты и подвижные игры. Нам нужно было подобрать командные подвижные, спортивные игры и эстафеты с использованием только одного волейбольного мяча, разучить их и провести среди своих сверстников и учащихся объединения «Волейбол» и «Настольный теннис» младшего школьного возраста. Для того, чтобы каждый смог запомнить все предложенные игры и упражнения, было решено самостоятельно снять небольшой видеоролик занятий и тренировок и

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.
поделиться им с обучающимися объединений «Волейбол» и «Настольный теннис».

Цель проекта: показать любителям волейбольного мяча доступный способ организации активного отдыха в летний период.

Задачи:

1. подготовить и представить участникам мероприятия познавательную презентацию «Путешествие волейбольного мяча»;

2. провести для обучающихся объединений «Волейбол» и «Настольный теннис» эстафеты, спортивные и подвижные игры с волейбольным мячом и соревнования по пионерболу;

3. создать видеоролик «Волейбольный мяч».

Формы и методы исследования: изучение теории вопроса из литературных источников и сети Интернет; сбор и анализ информации по истории возникновения и видоизменениях волейбольного мяча; моделирование мероприятия в познавательно - игровое.

1. Основная часть

Наша инициативная группа из числа обучающихся объединений «Волейбол» в состав которой вошли: Томилин Фёдор, Лучков Артём, Орозбеков Эмир и Фирсов Илья в ноябре 2022 года составила план по реализации проекта.

Посоветовавшись, мы пришли к общему мнению, что наше мероприятие будет состоять из трёх частей:

1. Познавательная презентация «Путешествие волейбольного мяча».
2. Эстафеты, спортивные и подвижные игры с использованием волейбольного мяча.
3. Соревнования по пионерболу.

В сети Интернет и литературных источниках мы нашли много интересного по нашей теме.

Тщательно проанализировав и отобрав достоверную информацию участники проекта Томилин Фёдор и Орозбеков Эмир разработали познавательную часть проекта и сделали интересную познавательную презентацию «Путешествие волейбольного мяча» в программе PowerPoint.

Из презентации ребята узнали когда появился первый мяч, накаченный воздухом, когда появилась игра волейбол (кто был изобретателем) и какие были у неё первые правила. В какой стране проходили первые международные соревнования по волейболу

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

(в том числе пляжному). Познакомились с правилами пионербола, пляжного волейбола и фистбола (фаустбола). Узнали каким размером и весом был мяч и как он со временем видоизменялся и много других интересных фактах о истории волейбольного мяча.

Мы постарались сделать презентацию интересной и в тоже время не долгой по времени (15 минут), чтобы у участников не пропал интерес к нашему мероприятию. Наша презентация получилась интересной и не утомительной. Все с большим интересом слушали наш рассказ, рассматривали картинки и фото, задавали вопросы

(Приложение 1).

Второй частью нашего проекта было проведение эстафет, спортивных и подвижных игр с использованием волейбольного мяча. Нам нужно было подобрать командные подвижные, спортивные игры и эстафеты с использованием только одного волейбольного мяча, разучить их и провести среди своих сверстников и учащихся объединения «Волейбол» и «Настольный теннис». В сети Интернет мы нашли просто множество интересных упражнений, эстафет и подвижных игр. Отобрали из них только те, в которых использовался только один волейбольный мяч, так как наш проект предполагал показать обучающимся доступный способ организации активного отдыха в летний период с минимальным использованием спортивного инвентаря.

За проведение эстафет, спортивных и подвижных игр отвечали все участники проекта. На протяжении двух месяцев (февраль и март 2023 года) мы посещали тренировки объединения «Волейбол» и «Настольный теннис» и проводили с обучающимися игры и эстафеты с волейбольным мячом. Все участники проекта с большим удовольствием поиграли с мячами в подвижные и спортивные игры. Всего было проведено: 4 спортивных игры (пионербол, пионербол с элементами волейбола, волейбол, фаустбол); 8 подвижных игр: «Фаустбол» и «Вызов номеров» (по два варианта игры), «Котёл», «Выбивала», «Снайпер», «Охотники и утки»; более 10 эстафет с элементами волейбола: «Передал-садись», «Мяч капитану», «Тоннель», «Мяч над головой», «Мяч в стену», эстафеты с передачами мяча через сетку с приёмами сверху, снизу, с отскоками об пол (Приложение 2)

В рамках проекта мы дважды провели соревнования по пионерболу среди обучающихся младшего школьного возраста. По очереди судили игры и сидели в качестве секретарей на счёте. Нам очень понравилось выступать в качестве судей на соревнованиях. После каждого соревнования нас переполняли эмоции. Судейство

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

вдохновляет и придаёт уверенности в своих силах. Мы решили не останавливаться на достигнутом, и провести ещё одни соревнования по пионерболу для обучающихся ЦРТДиЮ в мае этого года.

Во время реализации проекта мы снимали небольшие видео занятий на телефоны и по его завершению создали видеоролик «Волейбольный мяч» где осветили всю работу по данной проблеме. Мы отобрали самые яркие фотографии и динамичные видео, а затем в программе Movavi Video Suite создали видеоролик с играми и эстафетами. Затем облегчили его и в мае разошлём на WhatsApp или электронную почту всем участникам проекта как напоминание.

2. Заключение

В заключении хотим сказать, что работа над проектом нас очень увлекла и вдохновила. Всего в нашем проекте приняли участие 42 человека (18 обучающихся объединения «Настольный теннис» и 24 из объединения «Волейбол»).

Мы смогли доказать детям и подросткам, что мяч – это удивительный спортивный инвентарь, с которым можно весело и с пользой для своего здоровья провести свободное время и показать всем доступный способ организации активного отдыха в летний период.

Мы считаем, что наша разработка спортивно-познавательного мероприятия «Путешествие волейбольного мяча» и видеоролик может быть использован не только обучающимися ЦРТДиЮ, но и педагогами во время работы с детьми в летний период.

Проект был насыщенный, но поставленные задачи мы выполнили и цели своей достигли. Надеемся, что используя нашу разработку, на следующий год спортивные объединения «Волейбол» пополнятся новыми обучающимися, так как игры с мячом – это очень весёлое, увлекательное и полезное занятие.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

Список литературы и Интернет-источников

1. Н.Н. Николаева. Книга «Школа мяча». Санкт-Петербург. Детство-Пресс – Физическая культура. 2008 г., 96 стр.
2. История появления мяча
74438s017.edusite.ru/DswMedia/istoriyapoyavleniyamyacha.pdf
3. Игры с мячом — Википедия ru.wikipedia.org/wiki/
4. Мяч – Википедия encyclopaedia.bid/википедия/
5. Пионербол. Виды и правила dlia-sporta.ru>glavnaia/vidy-sporta/pionerbol/
6. История возникновения и развития волейбола
tvou-volleyball.ru>istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-volejbola
7. Волейбол и его разновидности ›text/78/260/68304.php
8. Пионербол. Виды и правила dlia-sporta.ru>glavnaia/vidy-sporta/pionerbol/
9. Фаустбол или фистбол
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjupZrskO_9AhXtAxAIHR-

Сценарий

познавательной презентации «Путешествие волейбольного мяча»

Цель: познакомить обучающихся с историей появления и видоизменениях волейбольного мяча, историей волейбола, пионербола и фаустбола.

Участники мероприятия: обучающиеся объединений «Волейбол» и «Настольный теннис» в возрасте от 7 до 15 лет.

Ведущие: 1-Томилин Фёдор, 2 – Орозбеков Эмир.

Место проведения: актовый зал ЦРТДиЮ.

Слайд 1. Ведущий 1

Здравствуйте. Мы Томилин Фёдор и Орозбеков Эмир подготовили для вас познавательную презентацию «Путешествие волейбольного мяча». Мы хотим вас познакомить с историей появления волейбольного мяча и с видами спорта в которых он используется.

Слайд 2. Ведущий 2

Лето уже не за горами и нам бы очень хотелось, чтобы вы провели его весело и с пользой для здоровья. Для младшей группы объединениях «Волейбол» и «Настольный теннис» мы уже проводили соревнования по пионерболу и знаем как вы любите играть с волейбольным мячом.

Но знаете ли вы как появился мяч? Какие игры с мячом вы знаете? Когда появилась игра волейбол и пионербол и в какой стране? Какие были и есть сегодня разновидности волейбола?

Слайд 3. Ведущий 1

А вы знаете, почему волейбольный мяч лёгкий и прыгучей?

Однажды в Риме, более 1 тыс. лет назад случилось вот что. Учитель гимнастики проходил мимо мясной лавки и обратил внимание на большой бычий пузырь. Надутый воздухом и перевязанный веревкой, он висел над входной дверью для красоты. Ветер трепал пузырь и стучал его об стену, а он отскакивал. Тут учителя и осенило. Он купил пузырь, принес домой и обшил его кожей, получился мяч – легкий и прыгучий. Вот таким было открытие и появился первый лёгкий мяч, надутый воздухом.

Слайд 4. Ведущий 2

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

А какие вы знаете спортивные игры с волейбольным мячом? Волейбол – командная игра, впервые продемонстрированная перед публикой в далеком 1895 году в Соединенных Штатах Америки. Изобретателем современного волейбола считается Уильям Морган, преподаватель физического воспитания колледжа.

В 1895 году в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см, и его ученики, число которых на площадке было не ограничивалось, стали перебрасывать через неё камеру от баскетбольного мяча. Морган назвал новую игру «минтонет».

Слайд 5. Ведущий 1

В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6×15,1 м, высота сетки 198 см, мяч окружностью 63,5—68,5 см и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии. В 1900 был изготовлен первый мяч, предназначенный исключительно для игры в волейбол.

А с 1964 года эта игра вошла в программу летних Олимпийских игр, проходивших в столице Японии – Токио. На Олимпиаде в Токио спортсмены играли белым 18-панельным мячом из натуральной кожи — MIKASA VL200

Ведущий 2

Однако одновременно с популяризацией волейбола, мяч для этой игры менялся, становясь более мягким и легким, по сравнению со своим прототипом. Мячи MIKASA из года в год признаются Международной федерацией волейбола (FIVB) лучшими и являются официальными игровыми мячами для этого вида спорта. Современный волейбольный мяч для профессионального спорта изготавливаются из натуральной или искусственной кожи. Они имеют неровные секции желто-синего цвета с диагональным креплением. Мяч может быть разноцветным или полностью белым. Длина окружности мяча 65—67 см; масса— 260—280 г. Внутреннее давление 0,300 — 0,325 кгс/см² (294,3—318,82 гПа). Камера мяча должна быть изготовлена из резины или подобного ей материала с внутренним давлением от 0,30 до 0,325 кг/см² (от 294,3 до 318,82 мбар или гПа). Вес мяча находится в пределах от 260 до 280 г. Длина окружности волейбольного мяча составляет 65-67 см. Мяч, используемый в официальной игре, должен иметь светлый однотонный или комбинированный окрас, причем в одной игре должны использоваться

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

исключительно мячи, имеющие одинаковые стандарты формы, веса, расцветки и давления.

Слайд 6. Ведущий 1

Ваша любимая игра пионербол появилась в 30-х годах прошлого века в качестве дворового варианта игры волейбол в СССР. Её название происходит от слова «пионер» - участник детской организации нашей страны. В эту игру раньше играли везде, на обычной травяной площадке и иногда даже без сетки, через верёвку или ограничительную линию на земле. В игре используется волейбольный мяч (окружность 65-67 см, вес – до 300 грамм) Игра пионербол – это подвижная, увлекательная и азартная детская игра, которая развивает логику, интеллект и находчивость. Правила этой игры вы уже все хорошо знаете.

Слайд 7. Ведущий 2

Игра в Пляжный волейбол (бич-волей), официально зародилась в Калифорнии в 1920 году. Для этой игры используют немного отличный от обычного волейбола мяч.

По своей специфике пляжный волейбол требует намного большей физической устойчивости игроков, поскольку практически все игры проводятся с огромными физическими нагрузками под открытым небом и палящим солнцем. И, конечно же, с появлением новой разновидности волейбола, модифицировался и игровой мяч, а поскольку пляжные игры проводятся возле воды – он должен был стать водонепроницаемым и влагоустойчивым.

Ведущий 1

Кожаные мячи, под воздействием соленой морской воды и палящего солнца, очень часто приходили в негодность, из-за чего современные мячи для пляжного волейбола в большинстве своем изготавливаются из синтетических материалов: искусственная кожа, полиуретан, поливинилхлорид, то есть эластичные материалы, которые не впитывают воду. Такое требование стало необходимым также из-за того, что игры под открытым небом проводятся даже в дождливую погоду. Что касается окраски, пляжные мячи должны быть яркими, чтобы их можно было легко отыскать за пределами игрового поля на открытой местности. Для этого их окраску придумали делать в насыщенных тонах: комбинации желтого, белого, оранжевого или красного цветов. Также такие мячи имеют немного большие размеры (их окружность составляет 66 – 68 см) и меньше по сравнению с мячами для классического волейбола внутреннее

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

давление: 171-221 мбар или гПа (0,175-0,225 кг/см²) – то есть мячи для пляжного волейбола легче и мягче, чтобы мяч подольше оставался в воздухе, в то время как мяч для закрытых площадок должен иметь большую скорость для более мощного удара.

Слайд 8. Ведущий 2

А вы слышали про игру Фаустбол (от нем. «Faust» – кулак) или фистбол (англ. «fist» – кулак)? Это один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 в. Игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских государствах. В фаустбол играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50 х20 метров – как в помещении, так и на открытом воздухе.

Ведущий 1

Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и т.д. – до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Играют мячом чуть тяжелее волейбольного (320–380 граммов). Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров. Подача производится с линии в 3 метрах от веревки. Принимать мяч можно и с воздуха, и после отскока от земли (правилами допускается только один отскок), пасовать его партнеру и переводить на сторону соперника надо ударом кулака или предплечья. При этом действует волейбольное «правило трех касаний», запрещается бить по мячу двумя кулаками одновременно, а при переводе на чужую сторону мяч не должен задевать веревку или пролетать под ней. Международная федерация фистбола (ИФА) проводит чемпионат мира и другие соревнования. Фаустбол входит в программу Мировых игр, проводимых под патронажем МОК.

Слайд 9. Ведущий 2

Мы надеемся, что вам понравилась наша познавательная презентация и вы узнали много нового о волейбольном мяче, волейболе, пионерболе и фаустболе.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.



Ведущие познавательной презентации

Томилин Фёдор и Орозбеков Эмир



Подвижные игры с волейбольным мячом

1. «Снайпер»

Игра проводится на волейбольной площадке. Игроки находятся в центре площадки. С правой и левой стороны от них, за линией, два снайпера. Задача снайперов - за определенное время (3-5 минут) выбить наибольшее количество игроков. По истечении времени водящие (снайперы) меняют.

2. «Котёл».

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. По сигналу преподавателя игроки перебрасывают мяч друг другу стараясь отбить его. Кто не отбил, садится в круг и старается поймать мяч от других игроков, поймал - выходит из круга и продолжает игру в кругу со всеми.

3. «Фаустбол».

Игроки строят в кругу на расстоянии вытянутых рук. По сигналу преподавателя они начинают по очереди отбивать мяч кулаком. Мяч должен удариться об пол, затем следующий игрок опять отбивает его кулаком и так далее. Кто по ошибке выбил мяч из круга - выходит из игры, а игра продолжается. Можно играть на контрольное время или на выбывание.

4. «Вызов номеров».

Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку номеров. Один игрок берёт мяч в руки и становится в центр круга. Сильно ударяя мяч в пол он называет любой номер (по числу играющих), игрок чей номер назвали выбегает и ловит мяч. Если поймал – становится водящим, если нет – возвращается на место и т.д.. Второй вариант игры: правила те-же, но водящий не набивает, а высоко подбрасывает мяч вверх называя номер игрока.

5. «Охотники и утки».

Играющие делятся на две команды: одна- «охотники», которые стоят за кругом, вторая – «утки» в кругу. По сигналу «охотники» по очереди стараются выбить «уток» волейбольным мячом из круга. Игрок осаленный мячом выбывает из круга. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами.

По тем же правилам проводится игра «Выбигала», только дети становятся не в круг а игра проходит на одной половине волейбольной площадке.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

Спортивные игры с волейбольным мячом

1. Пионербол

Участники игры делятся на две команды и располагаются по обе стороны от волейбольной сетки. Расстановка игроков в пионерболе распределяет ведущий или педагог. Игроки по очереди подают (перекидывают) мяч на сторону противника, игроки которой должны его поймать и перекинуть мяч на сторону противника. Не поймали (мяч упал на пол) считается гол. Если мяч упал на пол с противоположной стороны, то мяч передается другой команде и первый игрок подает мяч. И так далее. Игра продолжается до 15 или 25 очков.

2. Пионербол с элементами волейбола. Игра проводится по тем же правилам, только после ловли мяча игрок не сразу перекидывает его через сетку, а набрасывает над собой и делает волейбольную передачу.

3. Волейбол. Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты). За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием). Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч. Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается). Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница). На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи. После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.

4. Фаустбол (фистбол). Играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных). Играют как в помещении, так и на открытом воздухе. Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и т.д. - до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Мяч чуть тяжелее волейбольного (320-380 граммов), дети и подростки играют волейбольным мячом. Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров. подача производится с линии в 3 метрах от веревки. Принимать мяч можно и с воздуха, и после отскока от земли (правилами допускается только один отскок), пасовать его партнеру и переводить на сторону соперника надо ударом кулака или предплечья.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

Эстафеты с волейбольным мячом

1. «Передал - садись» (волейбольные мячи).

Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках волейбольный мяч.

По сигналу ведущего, капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам садится. Затем капитан бросает мяч второму игроку, он его возвращает капитану и тоже садится и т.д.. Побеждает команда, у которой все игроки которая быстрее выполнит задание (вся команда должна сидеть) и мяч окажется у капитана.

2. «Тоннель».

Игроки команд выстраиваются в колонну друг за другом, ноги шире плеч (образуют тоннель). По сигналу судьи, участники команд по очереди бегут с мячом в руках до фишки (стойки), обегает ее и возвращается обратно в конец колонны, прокатывают мяч под ногами игроков (игроки помогают мячу прокатиться) до впереди стоящего игрока, тот берет мяч в руки и бежит до препятствия и обратно и т.д.. Эстафета заканчивается, когда первый игрок команды не окажется с мячом в руках.

3. «Мяч над головой».

Игроки команд выстраиваются в колонну друг за другом. По сигналу судьи, первый участник команды бежит с мячом в руках до волейбольной сетки, перекидывает мяч через неё, возвращается в конец колонны и передаёт мяч сверху двумя руками впереди стоящему участнику (таким способом мяч должен дойти до впереди стоящего) который бежит до волейбольной , выполняет тоже задание и возвращается в конец колонны и так далее. Эстафета заканчивается, когда первый игрок команды не окажется опять впереди колонны с мячом в руках.

4. «Мяч в стену».

Команда стоит в колонну по одному на расстоянии 3-4 метра от стены. Эстафета имеет три варианта игры. По сигналу впереди стоящий игрок выполняет: а) передачу мяча в стену и убегает в конец колонны, следующий за ним ждёт отскока мяча об пол и после этого выполняет передачу в стену и так далее; б) первый игрок делает передачу в стену и убегает в конец колонны, второй выполняет тоже задание и т.д.; в) первый игрок делает передачу над собой, затем в стену и убегает в конец колонны, второй выполняет тоже задание после приёма мяча от стены; г) первый игрок набивает мяч в пол (расстояние от

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.

стены необходимо увеличить до 4-5 метров), второй после отскока выполняет тоже задание (мяч должен удариться об пол, затем отскочить от стены, после этого второй игрок опять набивает его в пол). В эстафете выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание.

5. «Мяч капитану».

Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой встают капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках волейбольный мяч.

По сигналу ведущего, капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам убегает, занимая место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном. Есть второй вариант игры: когда пройдя круг, меняются капитанами и игра продолжается. Эстафета заканчивается только тогда, когда каждый игрок побывает на месте капитана.

6. Эстафеты с передачей волейбольного мяча через сетки (игроки делятся на две команды и становятся в колонны по обе стороны волейбольной сетки на расстоянии 3-4 метра от неё): а) верхние и нижние волейбольные передачи мяча через сетку; в) передачи мяча после отскока мяча об пол; в) передачи мяча поле его ловли (для младших обучающихся).

Соревнования по пионерболу



Судьи соревнований: Орозбеков Эмир, Лучков Артём, Томилин Фёдор

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования ЦРТДиЮ «Рабочий посёлок Чегдомын». Проект «Путешествие волейбольного мяча» направление: физическая культура.

Выполнили: Томилин Ф., Лучков А., Орозбеков Э., Фирсов И.



Судьи соревнований: Томилин Фёдор, Орозбеков Эмир