

План - конспект урока по физической культуре.

Основные правила и элементы техники игры в мини-волейбол.

Т. В. Зайченко

МАОУ СОШ № 16 имени К. И. Недорубова ст. Кушевская

Подготовительная часть (10-12 минут).

1. Разновидности ходьбы.
2. Разновидности бега.
3. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть (20-25 минут).

МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ.

Мини – волейбол или волейбол в упрощенном виде, создан для младших школьников и подростков. Суть игры, так же как и в классическом волейболе заключается в том, что каждая команда должна попасть мячом на противоположную площадку и не допустить, что бы мяч упал на свою площадку. Начинается игра с подачи игрока одной из команд. Соперники принимают и разыгрывают мяч, посылая его через сетку. И так до тех пор, пока игроки одной из команд не совершат ошибку.

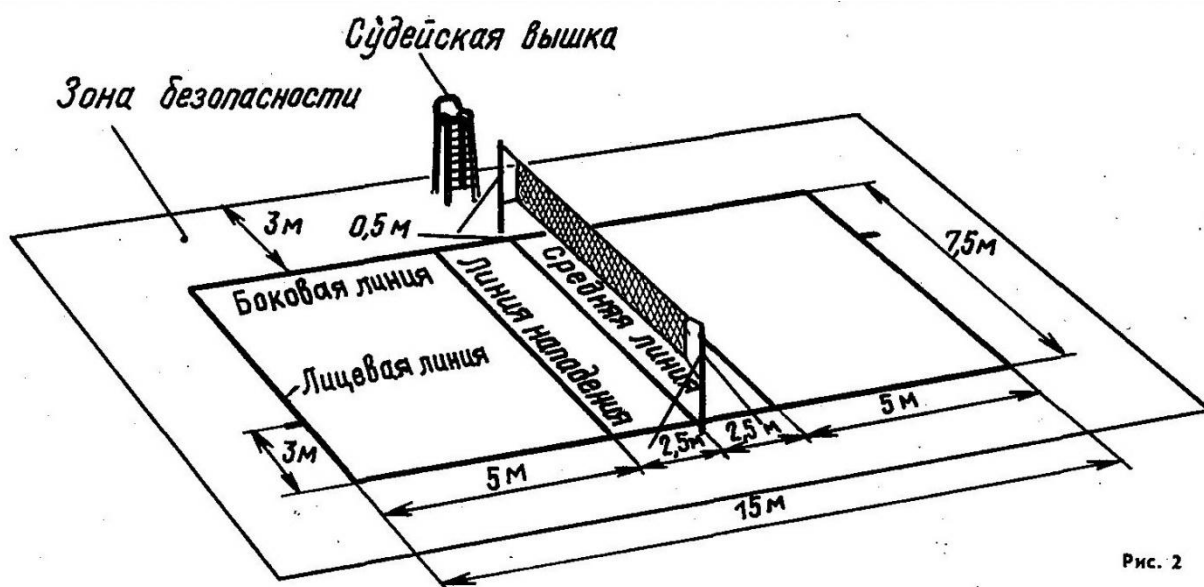


Рис. 2

Площадка для игры в мини-волейбол: длина – 15м, ширина – 7.5м., (Размеры в зависимости от условий могут быть меньшими 10х6 м.). Расстояние от земли до верхнего края сетки – 2 метра.

Если в распоряжении нет стандартных волейбольных мячей, можно использовать другие мячи, подходящие по весу.

Соревнования проводятся по 3 возрастным группам: 7-8, 9-10, 11-12 лет.

Правила игры.

На каждую игру назначается судья и судья-секретарь. Судья следит за соблюдением правил игры и дает сигнал при нарушении правил, показывает, какая команда подает мяч. Секретарь ведет счет очков, следит за очередностью подач, фиксирует время игры и замены игроков.

В момент подачи игроки располагаются в том же порядке, как и при игре в большой волейбол. Выиграв право на подачу, они передвигаются на одно место по часовой стрелке. Такой же переход команда совершает после того, как один игрок выполнил три подачи подряд.

В игре участвуют 2 команды по 6 человек. В каждой партии капитан (тренер) может сделать неопределенное количество замен. Игрок, удаленный судьей, не может вернуться в игру.

В каждой партии команда имеет право на два 30 секундных перерыва.

Игра состоит из 3 партий по 15 очков, при равенстве 14:14, игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет 2 очков.

Один игрок может выполнить не более 3 подач подряд. После этого команда совершает переход, и подает уже другой игрок.

Детям 7-8 лет, еще не овладевшими навыками подачи, разрешается подавать с расстояния 3 метров.

Ошибки игры.

Мяч отбивается рукой любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивается к удару. Каждая команда может произвести три удара подряд, не давая мячу упасть и направляя его через сетку. Один игрок не имеет права делать два удара подряд (кроме блокирования). Касание мяча двумя игроками одновременно считается за два удара. После этого она не имеют права выполнять третий удар. Касание мяча несколькими игроками при блокировании считается как один удар. После этого блокирующие имеют право на второе касание мяча. Во время игры касание сетки считается ошибкой. Нельзя переступать среднюю линию, можно лишь наступать на нее. Игроку задней линии запрещается выполнять нападающие удары и

блокирование. Мяч, перелетевший за лицевую или боковую линию считается вышедшим из игры.

Принимающая команда проигрывает 1 очко:

1. Мяч коснулся площадки.
2. Команда ударила более 3 раз.
3. Игрок прикоснулся к мячу два раза подряд.
4. Мяч был брошен, а не отбит.
5. Игрок прикоснулся к сетке.
6. Игрок коснулся мяча на стороне команды соперника.
7. Мяч попал в игрока ниже пояса.
8. Игрок задней линии, будучи у сетки, отбил мяч, находящийся выше верхнего края сетки.
9. подача произведена не с места подачи, не в очередь или в момент подачи игрок наступил на линию или переступил ее.
10. Игрок при нападающем ударе воспользовался помощью других игроков.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

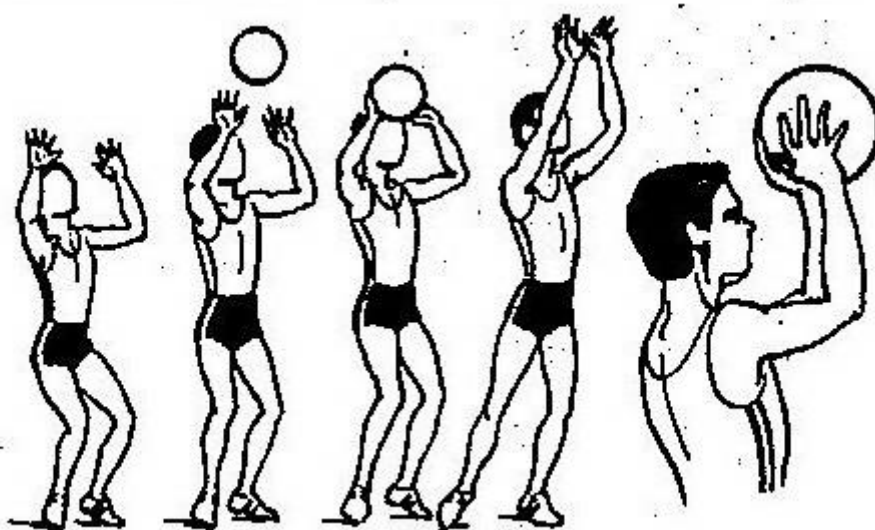


Рис. 2

1. Передвижение заданным способом (Бег, прыжки на обеих или на одной ногах, многоскоки).

2. Эстафета (бег с предметами)

3. В парах, бросок набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой в положение передачи сверху.

4.В парах, ловля набивного мяча (1 кг) над головой, в положении приема сверху.

5.В парах, броски и ловля набивного мяча.

6.Выбрасывание и выкручивание набивного мяча у партнера.

7.Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после ходьбы, бега и остановки.

8.Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстояние 1,5—2,0 м.

9.Передача мяча сверху двумя руками — мяч с расстояния 1,5—2,0 м набрасывает партнер.

10. Передача мяча в парах на расстояние 1—2 м. Передачи мяча у стены — многократно, с ударом о стену.

Заключительная часть (3-5 минут).

Построение. Подведение итогов урока. Игра на внимание.

Сообщение домашнего задания. Организованный выход из зала.

Список использованной литературы.

1. Физическая культура 1-4 классы (Лях В. И. 2013 год.)
2. Интернет сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5».