

Волейбол – шоу

Спортивный праздник для учащихся старших классов

Задачи соревнований – показать физическую подготовку учащихся и результат работы учителя физкультуры, организовать спортивный досуг.

Дети делятся на несколько команд. Перед началом праздника ведущий представляет команды, судейскую коллегию и своих помощников.

Конкурс «Волейбольное жонглирование»

Участники команд выполняют жонглирование в разных вариантах:

- жонглирование правой, затем левой рукой одним мячом;
- жонглирование двумя руками одним мячом;
- жонглирование двумя руками (руки вверх) двумя мячами;
- жонглирование нижним приемом;
- жонглирование в парах одним мячом сверху;
- жонглирование в парах двумя мячами сверху;
- упражнение на быстроту реакции.

Учитывается техника и точность выполнения упражнений. За каждое упражнение дается два очка и учитывается время выполнения задания всеми игроками команды.

Конкурс «Волейбол – снайпер»

На стене спортзала мелом нарисованы круги. Команды играют в волейбол на точность попадания. Команды стоят в колонну по одному, лицом к стене с нарисованными кругами. Первый игрок команды бросает мяч в круг и уходит в конец колонны, второй в это время ловит мяч, а затем бросает его в круг и так далее. За потерю мяча команда получает штрафное очко. Команда-победитель определяется по разности между количеством точных попаданий в круг и количеством штрафных очков.

Конкурс «Волейбол плюс акробатика»

Команды строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между двумя шеренгами – маты. Первый игрок выполняет кувырок вперед и сразу же делает передачу мяча игроку из другой команды, стоящему напротив. Тот ловит пас и выполняет то же самое, передавая мяч следующему игроку. Выигрывает команда, у которой будет больше точных передач.

Конкурс «Передача мячей по кругу»

Каждая команда строится в круг. В руках у каждого игрока – волейбольный мяч. По сигналу ведущего, каждый игрок передает мяч направо и принимает мяч с левой стороны. Потеря мяча командой считается проигрышем. Игра проходит в пять таймов.

Конкурс «Силовой»

В течение тридцати секунд все участники команд выполняют упражнение «пистолетик» на толчковой ноге. Выигрывает команда, набравшая в сумме большее количество приседаний.

Конкурс «Подача»

Все игроки каждой команды поочередно выполняют подачи в зоны 5, 6, 1, то есть каждый игрок делает по три подачи. Точное попадание в зону приносит команде два очка. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Конкурс «Двусторонняя игра в парах»

Игроки команд становятся парами с двух сторон сетки (по три пары от каждой команды). По свистку ведущего, пары играют в волейбол. Потеря мяча считается поражением – пара покидает площадку. Выигрывает команда, чья пара останется на площадке.

Команда-победитель «Волейбол-шоу» определяется по итогам всех семи конкурсов. В перерывах между конкурсами можно проводить музыкальные паузы.

