

Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с элементами волейбола

«Мяч в воздухе»

Цель: развитие внимания, координации и точности движений.

Количество игроков: 6–15.

Инвентарь: 2–3 мяча.

Инструкция. Игроки делятся на 2–3 команды и встают каждая в свой круг. По сигналу начинается передача мяча (заранее обусловленным способом) в любом направлении. Игрок, допустивший ошибку, покидает круг. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, который считается победителем в своей команде. Затем победители каждой команды играют между собой, выявляя чемпиона.

Вариант: игроки не выбывают, а за ошибки командам, которые они представляют, начисляют штрафные очки. Выигрывает команда, у которой сумма штрафных очков меньше.

Методические указания. Игра большой интенсивности, педагогу (инструктору) следует быть особо внимательным.

«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 м 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 встают в круг, а капитан – в центр круга. Все передачи идут через капитана. Выигрывает команда, которая сделает меньше ошибок в течение 3 мин.

Методические указания. Эту игру можно повторять несколько раз.

«Попади в квадрат»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности движений, комбинаторики.

Количество игроков: 8–16.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Инструкция. Игроки каждой команды выстраиваются на лицевых линиях волейбольной площадки, которая с обеих сторон разделена на квадраты. В каждом квадрате – цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание в этот квадрат. Первый игрок называет цифру и делает верхнюю (нижнюю) прямую подачу. Если мяч приземлился точно в указанном квадрате, игроку начисляется соответствующее количество очков; если мяч попал в другой квадрат, из названного игроком числа вычитается два очка. Если при подаче игрок сделал ошибку (мяч задел сетку, ушел за пределы площадки, игрок переступил линию подачи и т.п.), то очки не начисляются.

Методические указания. Итоги подводятся после того, как все игроки побывали в роли подающего. Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

«Не урони шарик»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, внимания, точности, комбинаторики движений.

Количество игроков: 8–16.

Инвентарь: надувные шарики по числу игроков.

Инструкция. Играющие с надувными шариками в руках двумя командами размещаются на площадке. По сигналу ведущего игроки начинают передачу над собой, перемещаясь по своей площадке. При этом они могут передавать шарик партнерам по команде. Задача обеих команд – не допустить, чтобы шарик коснулся пола и вышел за пределы площадки. Игра продолжается 3–5 мин. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

Методические указания. Эту игру следует проводить на волейбольной площадке.