

ТЕМА ЗАНЯТИЯ: «Спортивное мероприятие «А, ну- ка, девушки!»

ТИП ЗАНЯТИЯ: практический, закрепление знаний, умений и навыков.

Цель: Популяризация спортивно – массовой работы, улучшение физической подготовки, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Совершенствовать навыки бега, прыжков, игровых элементов волейбола;
2. Развитие физических качеств;
3. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки;
4. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Место проведения: спортивный зал, или площадка.

Оборудование: мячи волейбольные, свисток, секундомер, площадка волейбольная.

Участники:

Девушки студентки

Количество студентов в команде – 5 + 2(запасных), остальные студенты - болельщики групп.

Каждой команде подготовить:

Приветствие команды (название, девиз, речёвка, эмблемы)

Форма: спортивная.

Судейская коллегия: 3 человека.

Ход мероприятия

Спортивный праздник “А, ну- ка, девушки” проходит в спортивном зале все команды, судьи, болельщики уже на исходном месте. Звучит сигнал к началу праздника.

Ведущий 1. Добрый вечер, дорогие друзья! Спортивный праздник “А, ну-ка, девушки!” объявляется открытым.

Ведущий 2. Сегодняшний праздник мы проведем в виде соревнования, где девушки будут проявлять свои женские качества, состязаться в быстроте и ловкости.

Поздравляем вас с участием в соревнованиях. Желаем творчества, мастерства, отличных знаний, умений, задора и олимпийского спокойствия! Пусть выиграют самые ловкие, сильные и умелые! Разрешите вам представить жюри, которое будет оценивать участников.

ЖЮРИ: (Представление жюри)

Ведущий 1. Итак, начинаем наши соревнования. Перед началом конкурса мы провели с капитанами команд жеребьёвку, определили последовательность выступлений.

Ведущий 2. Всем командам заранее было дано домашнее задание, в котором нужно было подготовить название команды, эмблему, девиз, представление команды. Первый конкурс нашего состязания « Визитная карточка»

1-й конкурс: Визитная карточка команды.

Ведущий 2. Что ж, приятно было познакомиться. Названия ваших команд говорят сами за себя, а нам только остается наблюдать за ходом происходящего и оценивать ваши старания

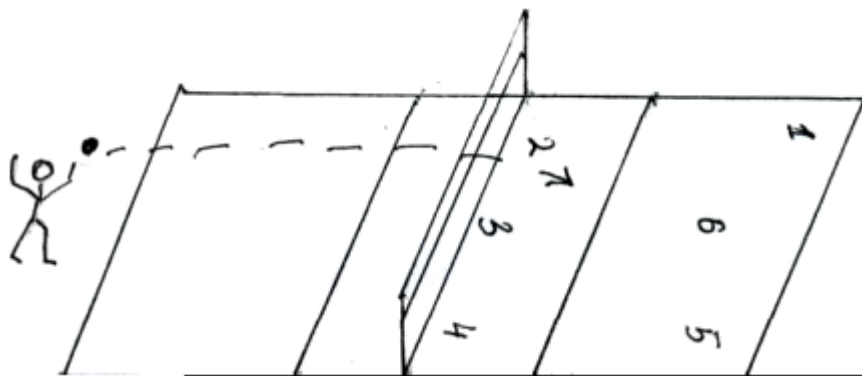
Ведущий 1. Пока жюри подводит итоги домашнего задания, мы продолжаем наши соревнования.

Ведущий 2. Волейбол - это значить “летающий мяч”. Да это названия вполне соответствует действительности, ведь в игре волейбол волейбольный мяч должен находиться только в воздухе, лишь на мгновение, застывая в руках при подаче, передачи, ударе. Что, кажется проще, взял да ударил мяч рукой. Но это кажущаяся простота. Кто занимается волейболом, тот знает, чтобы укротить мяч в игре, необходимо немало потрудиться на тренировке. И для успеха в волейболе, как конечно, и многих других играх, важную роль имеет сплоченность команды, волевой дух, эмоциональный подъем. Вот сегодня мы посмотрим подготовку участников. Команды – участницы нашего праздника и должны проявить эти качества.

Ведущий 1. Ну что же, наш следующий конкурс посвящён именно игре в волейбол, и называется “Подача”.

2-й конкурс: «Подача»

Ведущий 2. Правила конкурса очень просты: Все игроки команды поочередно выполняют подачи в зоны 1, 5, 6, и 2, 3, 4. То есть каждый игрок делает по три подачи. Точное попадание в зону приносит команде очко. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество очков.

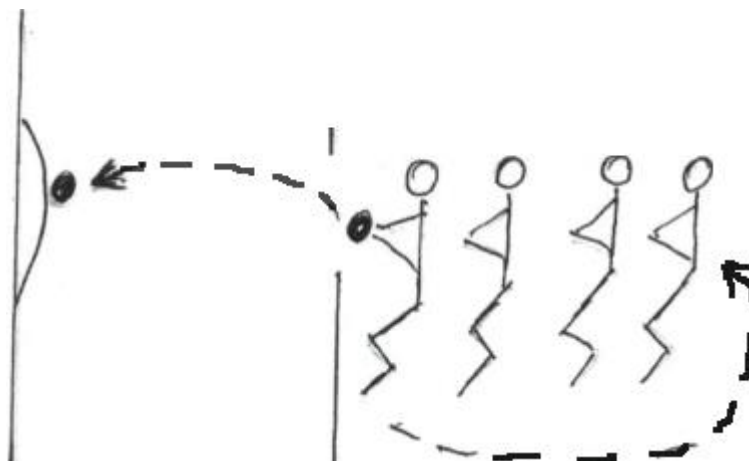


Ведущий 1. Отлично, девчонки! У вас здорово получается! Уверен, что и в следующем нашем конкурсе вы проявите настоящее мастерство!

3-й конкурс: «Волейбольный снайпер»

Ведущий 2. На стене спортзала цветным мелом нарисованные круги. Команды играют в волейбол на точность попадания. Команды строят в колонну по одному, лицом к стене с нарисованными кругами. Расстояние от стены 1,5 метра. Первый игрок выполняет передачу двумя руками сверху в круг и уходит в конец колонны, второй, в это время, принимает мяч и делает передачу в круг и так далее. За потерю мяча команда получает

штрафное очко. Команда - победительница определяется по разности между количеством точных передач в круг и количеством штрафных очков. Время на задания 2 минуты.



Ведущий 1. Да, недаром говорят, что наши девушки самые лучшие! Мы продолжаем наши спортивные состязания и посоревнуемся в ловкости.

4-й конкурс: «Капризный шарик»

Ведущий 2. Приглашаются к месту старта все команды. Ваша задача: толкая в воздухе гимнастической папкой воздушный шарик, нужно провести его в обе стороны и вернуться на исходное место и передать инвентарь следующему участнику. Все команды выполняют задание на время, кто быстрее.

Ведущий 1. Девушки, вы просто умницы! Пришло время немного отдохнуть от физической нагрузки и блеснуть теоретическими знаниями.

5-й конкурс: «Викторина»

Ведущий 2. Каждой команде будет задан вопрос, на обсуждение которого дается 15 секунд, если у команды нет ответа, то ход передается следующей команде.

Вопросы викторины:

1. Каковы размеры волейбольной площадки и как производятся замены в игре?

9х18 м. Замены обратные, число не ограничено.

2. Год и место рождения волейбола?

1895 г. США.

3. Когда волейбол стал олимпийским видом?

XVII 1-е игры в Токио, 1964 г.

4. Первые олимпийские чемпионы по волейболу?

У мужчин - СССР, у женщин - Япония в 1964 г.

5. Когда женская сборная СССР по волейболу стала олимпийским чемпионом?

На XIX-х играх в Мехико, 1968 г.

Ведущий 1. Замечательно! Вы отлично справились, а мы движемся дальше. Наш следующий конкурс тоже носит образовательный характер. Но он отличается тем, что отвечать будут не команды, а их болельщики, которые смогут заработать дополнительные баллы для своих фаворитов.

6-й конкурс: «А ну, болельщик, помоги!»

1. Как переводится слово « волейбол»? Летающий мяч над сеткой.

2. С какого года волейбол является олимпийским видом спорта?

(1853, 2000, 1934, 1964)

3. Сколько времени длится волейбольный матч?

(30, 40, время не ограничено , 60)

4. Рост российской волейболистки Екатерины Гаммовой?

(1.99, 2.06, 1.96, 2.02)

5. Что делает связующий?

(подает, принимает подачу, дает ценные советы игрокам, наносит второй удар по мячу после приема)

6. Высота сетки у женщин? 2. 24

7. Высота сетки у мужчин? 2.43

8. Кто является современным изобретателем волейбола?

(Уильям Джон Морган американский учитель физкультуры)

Ведущий 2. Видите, девушки, как активно ваши болельщики борются за каждый балл, который может поменять ход наших соревнований.

Ведущий 1. Надеюсь, наши команды уже успели отдохнуть, потому что мы продолжаем наше спортивное состязание. Следующий конкурс позволит не только проверить навыки участниц в волейболе, но и их акробатические способности.

7-й конкурс: «Акробат-волейболист»

Ведущий 2. Команды строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между двумя шеренгами ложатся гимнастические 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.

Ведущий 1. Спасибо большое нашим командам за проявление столь ярких физических способностей. Наш следующий конкурс «Передача мячей по кругу»

8-й конкурс: «Передача мячей по кругу»

Ведущий 2. 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.

Ведущий 1. Наш следующий конкурс называется: «Волейбольное жонглирование»

9-й конкурс: «Волейбольное жонглирование»

Ведущий 2. 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;

Упражнения на быстроту реакции;

Жонглирование в парах одним мячом сверху;

Жонглирование в парах двумя мячами сверху.

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

Ведущий 1. Девушки, вы сегодня удивляете нас всё больше и больше! Надеюсь, вы ещё не совсем устали, ведь впереди нас ждет заключительный конкурс.

10-й конкурс: «Двусторонняя игра в парах»

Ведущий 2. 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.

Ведущий 1. Ну что же, я думаю, никто не поспорит с тем, что наши девушки проявили сегодня настоящее мастерство!

Ведущий 2. Наши соревнования подошли к концу. Слово предоставляется жюри.
Председатель жюри объявляет общий итог соревнований, после чего проводится награждение победителей.

Ведущий 1. Всех женщин и девушек мы поздравляем
С праздником ранней весны.
И от души вам сердечно желаем
Удачи, здоровья, любви!

Ведущий 2. Пусть первый подснежник
Подарит вам нежность,
Весеннее солнце подарит тепло
А мартовский ветер подарит надежду
И счастье, и радость и только добро!

Ведущий 1. Наш праздник подошел к концу, всем спасибо за участие, до свидания, до новых встреч!