Конспект занятия

**«ГТО и волейбол»**

**Цели:**

* формирование у учащихся знаний о ведении здорового образа жизни, истории создания и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и создания положительной мотивации к сдаче нормативов.

 **Задачи:**

* развить интерес у подрастающего поколения к спорту;
* познакомить с понятием «ГТО»;
* познакомить учащихся со знаменитым волейбольным клубом «ЯРОСЛАВИЧ».

**Форма проведения:** час общения (60 мин.)

**Дата проведения:** 29 октября 2021г.

**План:**

1. Организационный этап.

2. Введение.

3. Беседа о волейболе и ВФСК ГТО.

4. Информационный блок:

* Что такое волейбол?
* Информация о волейбольном клубе «ЯРОСЛАВИЧ»
* История появления ГТО
* Что связывает волейбол и ГТО?

5. Заключительная часть. Подведение итогов.

**Ход занятия:**

**1. Организационный этап.**

**2. Введение.**

 Здоровый образ жизни - это понятие разноплановое. Это отказ не только от вредных привычек, таких как: курение, употребление алкоголя и прочее, но и рациональное питание, а также занятия физической культурой и спортом.

 Руководство нашей страны всерьез обеспокоено здоровьем населения. Помимо принятых мер, возрождается еще одна – возрождение норм ВФСК ГТО. Данное направление очень хорошо знакомо людям старшего поколения, а для молодежи требует разъяснения.

**3. Беседа о волейболе и ВФСК ГТО.**

**Волейбол**

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

**История возникновения и развития волейбола.**

 Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».



Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

**Экипировка и инвентарь для волейбола**

 Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая).



Диаметр волейбольных мячей варьируется от 20,4 до 21,3 сантиметров, длина окружности от 65 до 67 сантиметров, внутреннее давление от 0,300 до 0,325 кг/см2, вес от 250 до 270 грамм. Рекомендуется выбирать трехцветные мячи, так как такой мяч проще различать на фоне яркой формы игроков. Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

Амплуа игроков в волейболе и их функции:

* Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки.
* Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.
* Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.
* Связующий – игрок, определяющий варианты атаки.
* Либеро – основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

 Судьи в волейболе и их обязанности

* Судейская бригада на матче состоит из:
* Первый судья. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.
* Второй судья. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи.
* Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи.
* Четыре (два) судьи на линии. Контролируют боковую и лицевую линии.

**ВФСК ГТО**

ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа

физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года

по 1991 год.

? Как вы понимаете девиз «Готов к труду и обороне»? (Ответы детей).

Комплекс ГТО охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Необходимо

было сдать определенные нормативы по физической подготовке. Сдавать

нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту,

плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине,

стрельба, велокросс, туристский поход и др. Сдача нормативов

подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те,

кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный

значок ГТО».

ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа

физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года

по 1991 год.

? Как вы понимаете девиз «Готов к труду и обороне»? (Ответы детей).

Комплекс ГТО охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Необходимо

было сдать определенные нормативы по физической подготовке. Сдавать

нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту,

плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине,

стрельба, велокросс, туристский поход и др. Сдача нормативов

подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те,

кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный

значок ГТО».

ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа

физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года

по 1991 год.

? Как вы понимаете девиз «Готов к труду и обороне»? (Ответы детей).

Комплекс ГТО охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Необходимо

было сдать определенные нормативы по физической подготовке. Сдавать

нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту,

плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине,

стрельба, велокросс, туристский поход и др. Сдача нормативов

подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те,

кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный

значок ГТО».

ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа

физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года

по 1991 год.

 ГТО- это полноценная программа  и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

 Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта [«Спорт – норма жизни!»](https://norma.sport/), который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

- Как вы понимаете девиз «Готов к труду и обороне»? (Ответы детей)

- Как вы думаете способствовал ли комплекс ВФСК ГТО укреплению здоровья людей? (Ответы детей)

 Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения, особенно среди молодежи.

Как вы считаете, способствовал ли комплекс ГТО укреплению здоровья

людей? Почему? (Ответы детей).

Как вы считаете, способствовал ли комплекс ГТО укреплению здоровья

людей? Почему? (Ответы детей).

**4. Информационный блок:**

* **Что такое волейбол?**
* **Информация о волейбольном клубе «ЯРОСЛАВИЧ»**
* **История появления ГТО**
* **Что связывает волейбол и ГТО?**

**5. Заключительная часть. Подведение итогов.**

**Использованные материалы и интернет-ресурсы:**

1. История: <https://www.gto.ru/history>

2. <http://www.yarvolley.ru/>

3. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>

**Активная ссылка на размещение информации о проведенном мероприятии:**

1. Сайт организации: <https://ssh-msh.edu.yar.ru/gto/sobitiya.html>

2. Группа в контакте: <https://vk.com/club75945515?w=wall-75945515_2685>