

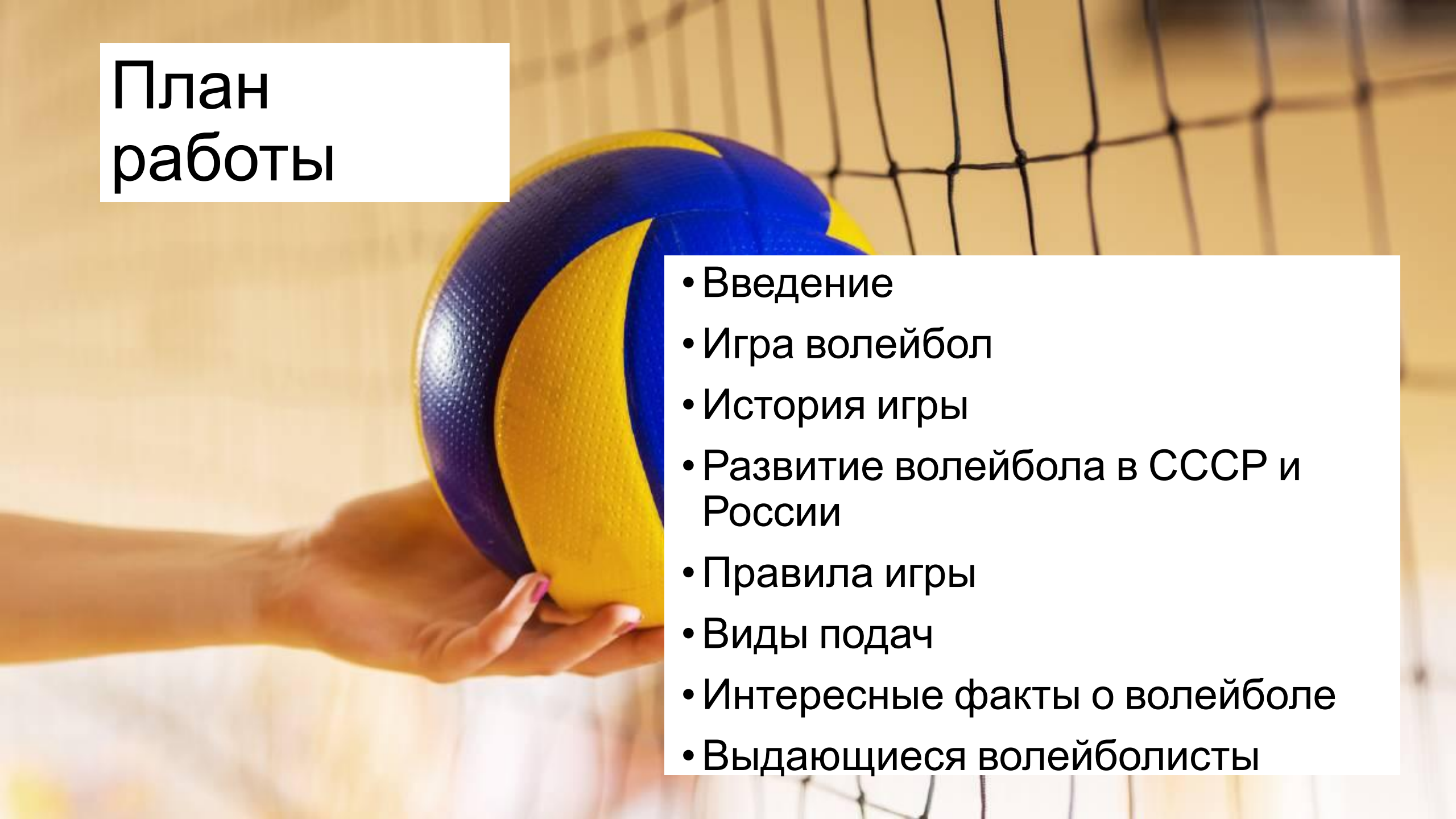
ВОЛЕЙБОЛ


Л



Учитель физкультуры
МОУ СОШ №34
г.о.Подольск
Хомченко Светлана Михайловна

План работы

- 
- A hand with pink nail polish holds a blue and yellow volleyball in front of a volleyball net. The background is a blurred indoor sports court.
- Введение
 - Игра волейбол
 - История игры
 - Развитие волейбола в СССР и России
 - Правила игры
 - Виды подач
 - Интересные факты о волейболе
 - Выдающиеся волейболисты

A photograph of a volleyball match in progress. Two players in blue and red jerseys are in a ready position on the court. A yellow and blue volleyball is in the air. Other players and spectators are visible in the background.

Цель работы

- Познакомить с историей и правилами игры
- Рассказать о выдающихся

Введе е

- Существует множество различных видов спорта.: легкая атлетика, тяжелая атлетика, баскетбол, футбол, керлинг, скелетон и др. Но сегодня мы поговорим о командной спортивной игре волейбол. Это одна из самых распространенных спортивных игр. Волейболом занимаются люди самых различных профессий и возрастов. Играют везде: на воде, на песке, в зале.



Игра волейбол

- Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.

История волейбола

- Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке. Осенью 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6×15,1 м, высота сетки 198 см, мяч окружностью 63,5—68,5 см и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии.

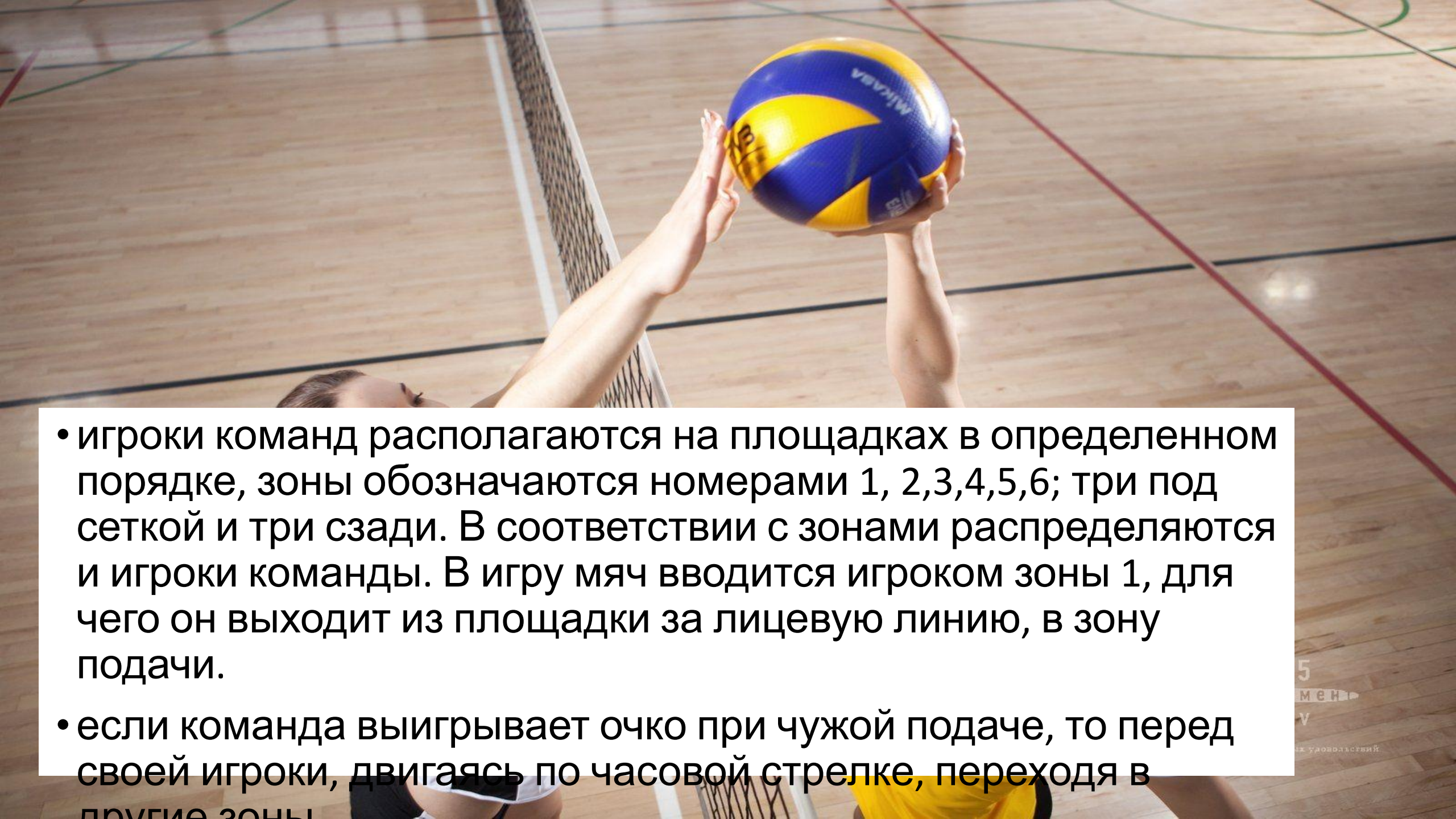
Развитие волейбола в СССР и России

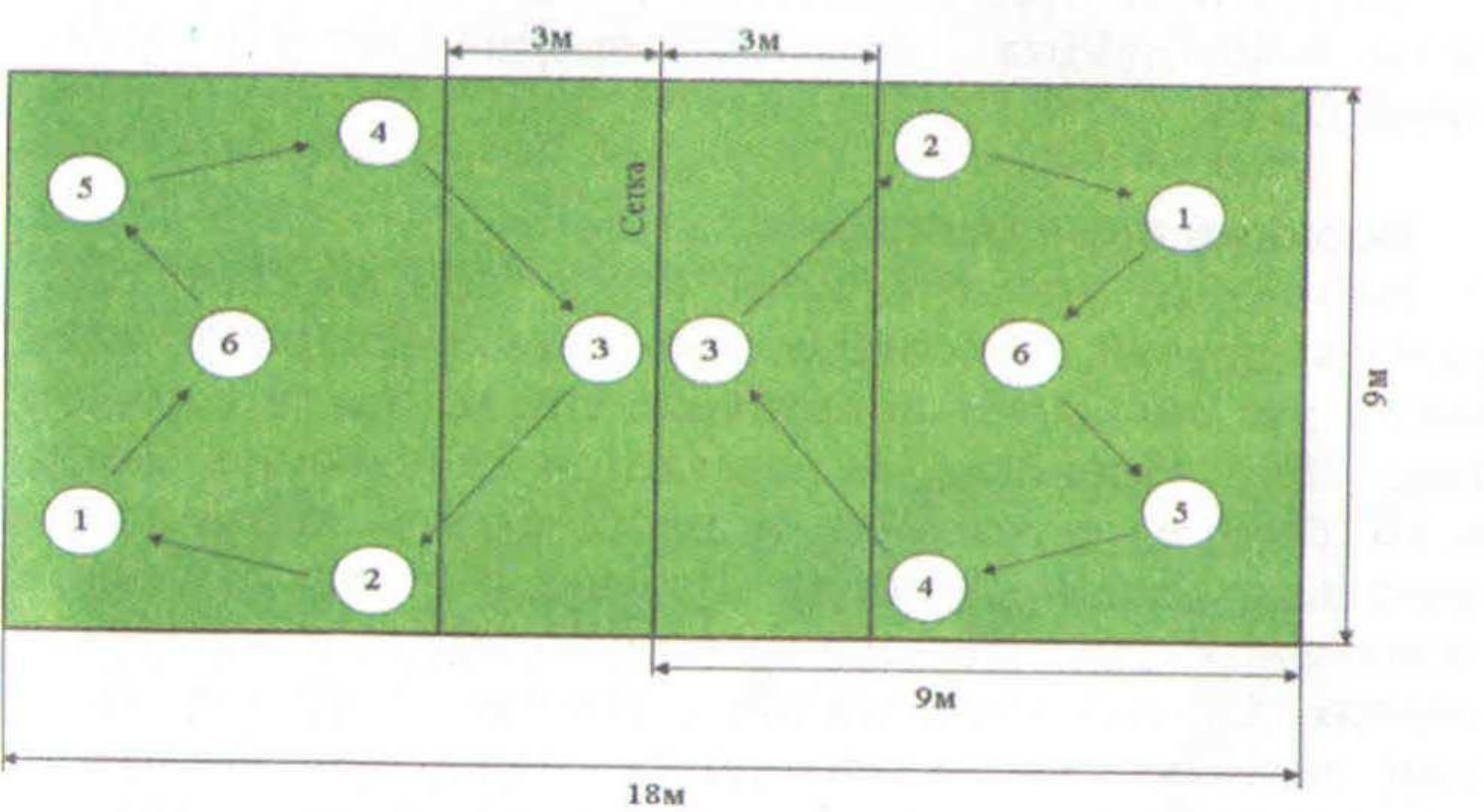
- В нашей стране волейбол начал широко развиваться с 1920 г. В 1923 г. в Москве были проведены первые соревнования по волейболу, в 1925 г. Московским советом физкультуры были утверждены первые официальные правила таких соревнований. Важным событием в развитии волейбола в стране стали Всесоюзный чемпионат, проходивший в Москве во время первой Всесоюзной спартакиады 1928 г., а также Спартакиада пионеров и школьников 1929 г.
- С 1933 г. регулярно проводятся первенства России по волейболу.
- С 1957 года волейбол стал олимпийским видом спорта.

Правила игры



- Волейбол - коллективная игра; играют 6Х6;
- Цель игры - ударами рук направить мяч на сторону соперников и там приземлить;
- Размер площадки 9Х18м, разделённой по полам сеткой (на высоте 2,43 м -для мужских и 2,24 м - для женских команд)
- Матч состоит из 5 партий, а они из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи через сетки, после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют через сетку. Команда получает очко и право на следующую подачу, если соперник не сумеет отбить мяч или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков. В матче побеждает команда, которая одолела соперников в трех партиях из пяти. В пятой требуется набрать не 25, а 15 очков.

- 
- игроки команд располагаются на площадках в определенном порядке, зоны обозначаются номерами 1, 2,3,4,5,6; три под сеткой и три сзади. В соответствии с зонами распределяются и игроки команды. В игру мяч вводится игроком зоны 1, для чего он выходит из площадки за лицевую линию, в зону подачи.
 - если команда выигрывает очко при чужой подаче, то перед своей игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходя в другие зоны





Виды подач

- Нижняя прямая подача - игрок стоит в высокой стойке, лицом к стене, центр тяжести смещен к сзади стоящей ноге, которая должна быть обязательно одноименной с удаляющей рукой; рука, проводящая удар, отведена назад в положение замаха; другая рука, согнутая в локтевом суставе, держит мяч перед ударяющей руки производит удар основанием ладони по мячу. Вместе с движением ударяющей руки разгибается сзади стоящая нога и центр тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу.

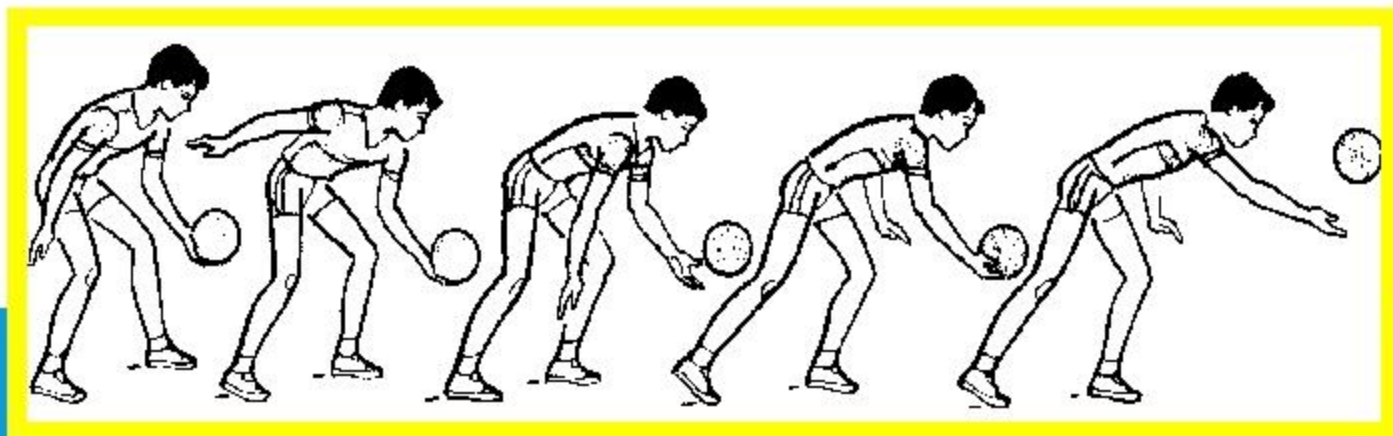
Верхняя прямая подача

- Верхняя прямая подача - игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке, рука держит мяч на уровне груди; ударяющая рука опущена вниз-вперед. При подбрасывании мяча вверх туловище отклоняется назад, центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу, ударяющая рука вскидывается вверх, локоть отводится в сторону-назад, а плечо назад, кисть поднимается над головой. С одновременным разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и руки кистью вперед-вверх производится удар по мячу. Ценностью этой подачи - сочетание высокой точности и самые широкие возможности для придания различной скорости полета мяча.

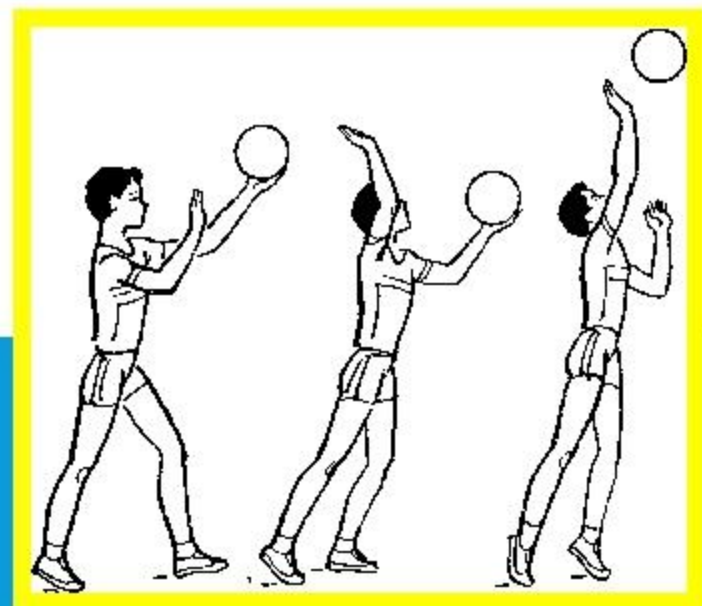
Верхняя боковая подача



- Игрок в высокой стойке стоит боком к сетке, ступни параллельно лицевой линии, ноги полусогнутые в коленях; рука держит мяч на уровне или чуть ниже пояса. При подбрасывании мяча туловище отклоняется назад и в сторону ударяющей руки, одноименная с нею нога сгибается, рука свободно опускается в положение замаха вниз - в сторону. Удар по мячу производится за счет разгибания ноги, движения туловища и руки в одной плоскости. Ценность этой подачи - в большой скорости полёта мяча, даже порой в ущерб точности.

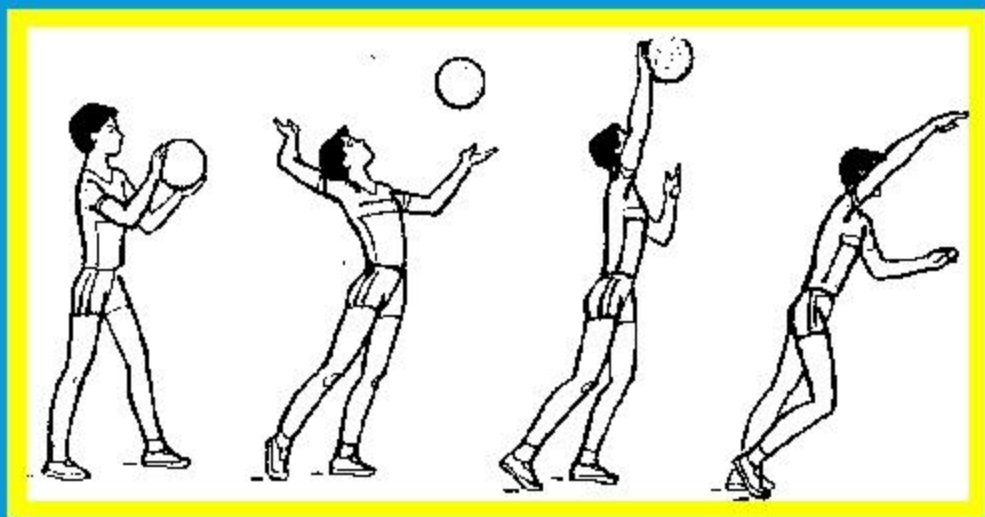


Нижняя прямая подача

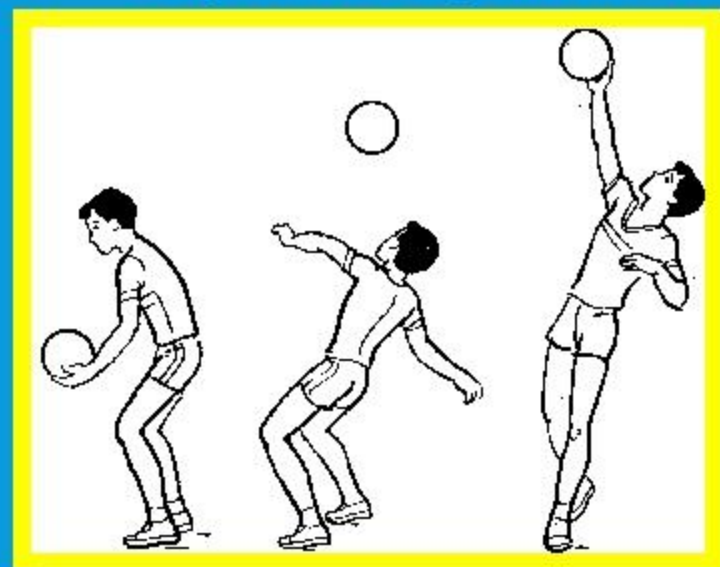


Верхняя прямая подача

Подача



Планирующая подача



Верхняя боковая подача

Интересные факты о волейболе

- Скорость полёта мяча при подаче у лучших игроков может достигать 130 км/ч.
- Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля 1983 года. За товарищеской игрой сборных Бразилии и СССР на знаменитом футбольном стадионе «Маракана» наблюдали 96 500 зрителей.
- Рекорд по наибольшей продолжительности партии по новым правилам установили в 2002 году в рамках мужского чемпионата Италии «Кунео» и «Сислей» — второй сет этого матча длился 48 минут и завершился со счётом 54:52 в пользу команды из Тревизо. В 2007 году в Афинах команды АЕК и ПАОК с таким же счётом в пользу гостей завершили вторую партию, причём продолжалась она 57 минут.

A photograph of a volleyball player in a red and blue uniform jumping to spike the ball during a match. The player is in the foreground, with a crowd of spectators in the background. The net is visible in the middle ground.

Выдающиеся волейболисты

- Первыми заслуженными мастерами спорта СССР стали Валентина Осколкова (1942 г.) и Анатолий Чинилин (1944 г.) Им же были присвоены первые звания "Заслуженный тренер СССР" (1956 г.)
- Наибольшее количество медалей в истории волейбола на Олимпийских играх завоевал Карч Кирай — 2 золотых медали в классическом волейболе и одну в пляжном. Среди женщин это советская волейболистка Инна Рыскаль, которая на 4-х Олимпиадах завоевала 2 золотых и 2 серебряные медали.



Литература

- 1. Малая энциклопедия Физкультура и спорт- М.: «Радуга» 1982.
- 2. Энциклопедия для детей Спорт – М.: «Аванта» 2001.
- 3. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон Учебник Физическая культура 10-11 класс – М.: «Просвещение», 2000.
- 4. Ю.Н. Клещев Учебное пособие «Спортивные игры» - М.: «Высшая школа» 1980.
- 5. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры – М.: «Академия» 2001.
- 6. //«Спорт в школе» №3 2004.