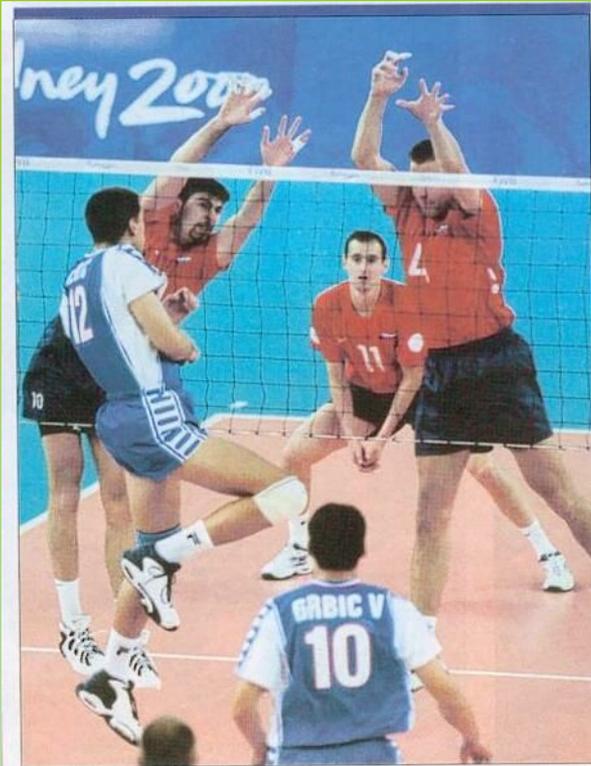


# Волейбол 5 класс

# История волейбола



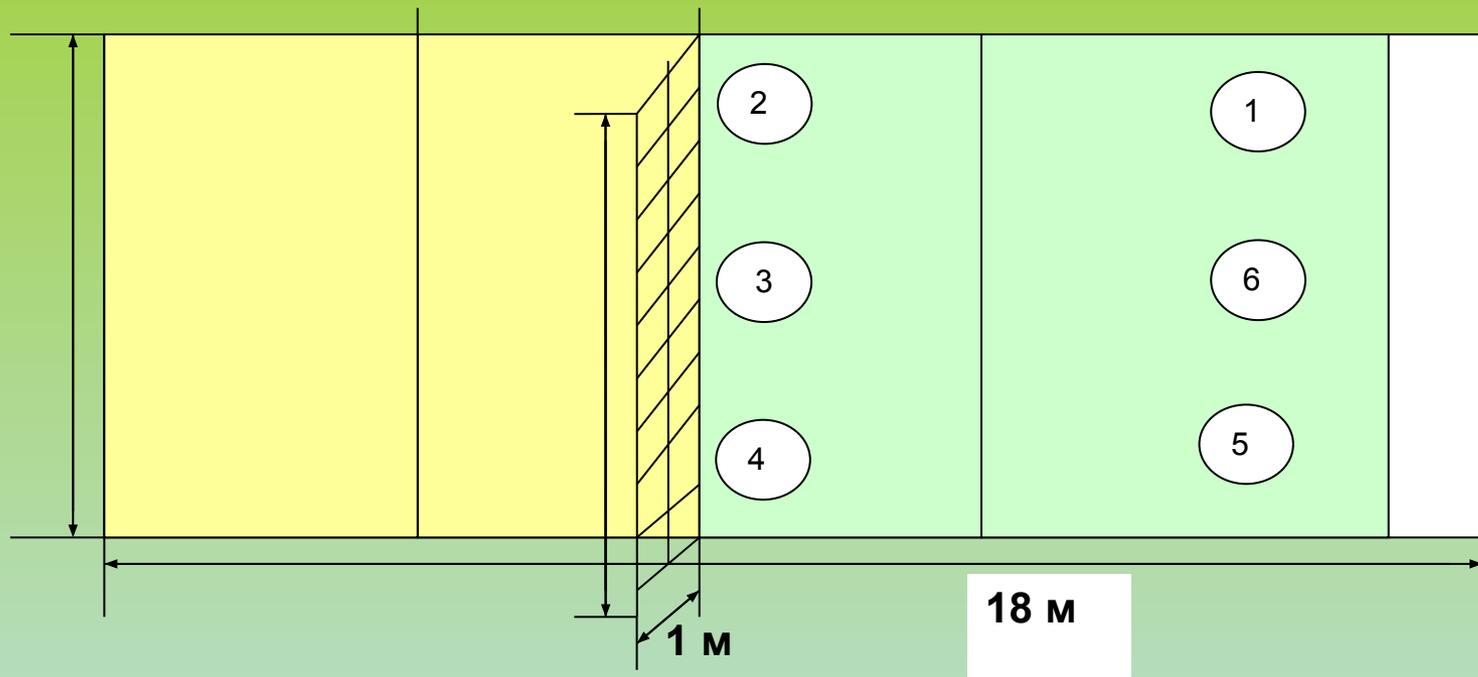
Эту популярную игру, которую любят во многих странах, изобрел в 1895 г. Вильям Морган, преподаватель физкультуры одного из колледжей американского города Холиока. Назвал он свое творение «volleyball», что в переводе с английского означает «летающий мяч».

# Характеристика игры

- Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).
- Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода за ее пределы или ошибки команды.
- В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

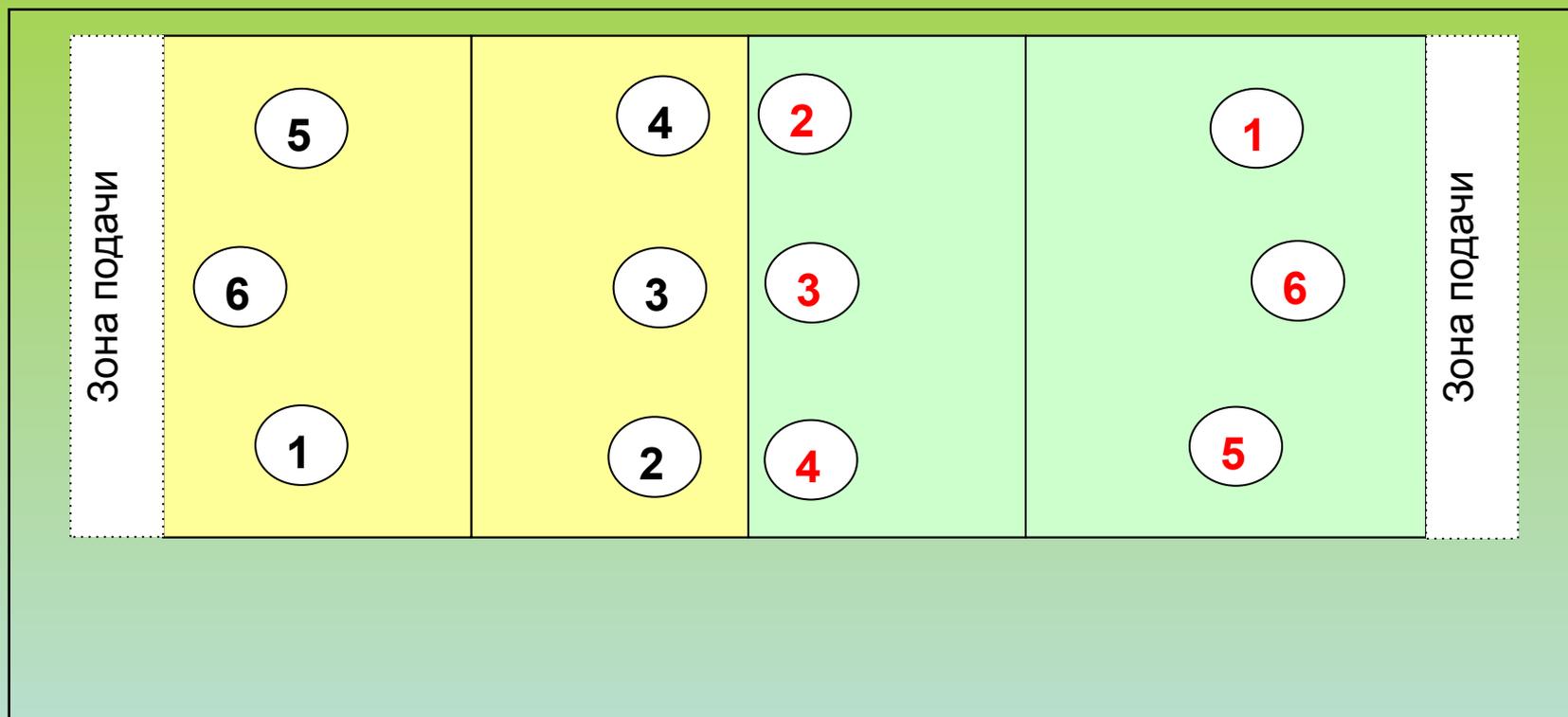
# Игровая площадка

Игра проходит на площадке размером 18 м х 9 м.  
Волейбольная площадка разделяется сеткой на две части.  
Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м.



# Расстановка игроков

- Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке.
- Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.



# Игровые партии

- Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете партий 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.
- Партия (кроме решающей - 5-й) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25...).
- Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и проигрывает матч с результатом 0-3 в матче и 0-25 в каждой партии.

# Современный волейбол



В 1957 г., МОК признал волейбол олимпийским видом спорта, а еще через семь лет лучшие волейболисты планеты дебютировали на XVIII Играх в Токио.

# Волейбол в школе





## Учащийся должен знать

- правила безопасности на уроках волейбола;
- название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- основные ошибки при выполнении приёма и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;
- основные правила соревнований по волейболу.

# Правила безопасности на уроках волейбола

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

- Необходимо соблюдать следующие правила:
- Занятие по волейболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым сухим полом.
- Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
- Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи, капитана команды).
- Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.
- Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры - основа обеспечения безопасности на уроках волейбола.



## Учащийся должен уметь

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку.



## *Учебные нормативы*

### Верхняя передача мяча над собой:

- Передача мяча выполняются над собой, высота передач не ниже 1 метра от верхнего края сетки, учитывается синхронная, согласованная работа ног, туловища и рук.

*Оценки:* «5», «4», «3»: мальчики – 8,7,6; девочки – 5,4,3.

### Нижняя прямая подача:

- ученики располагаются в районе линии подачи и выполняют 8 подач мяча на противоположную площадку.

*Оценки:* «5», «4», «3»: мальчики – 5,4,3; девочки – 5,4,3.



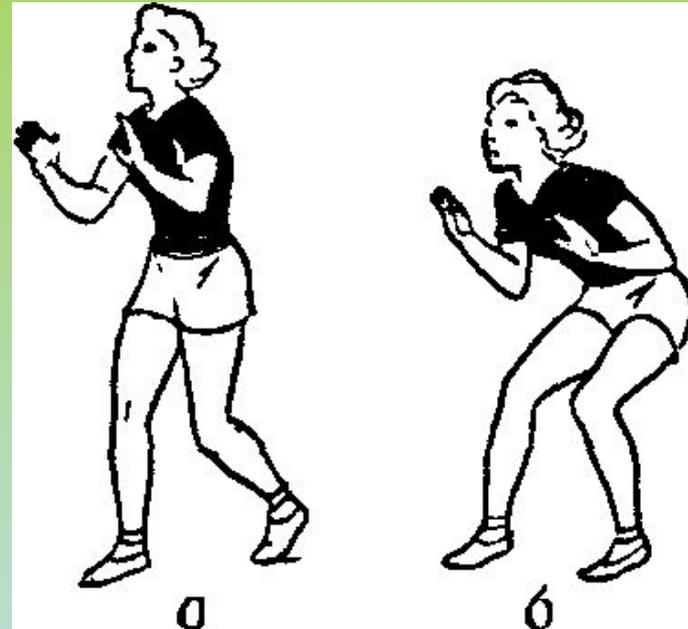
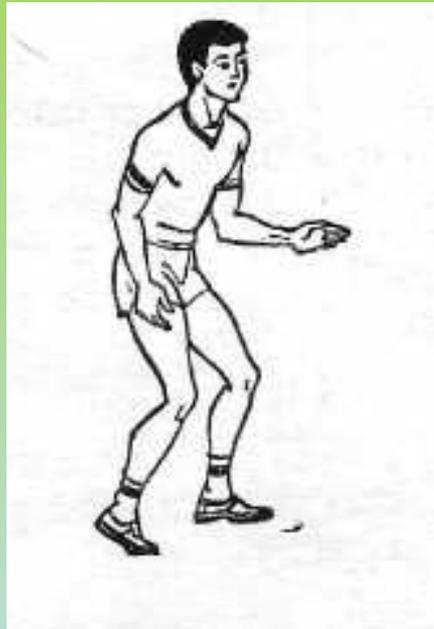
## *Тест для проверки знаний учащихся*

1. Волейбол играют на площадке размером:  
а) 24 x 12 м; б) 18 x 9 м; в) 16 x 9 м.
2. Ошибкой при подаче будет:  
а) удар по неподвижному мячу; б) касание мяча сетки; в) все ответы верны.
3. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?  
а) нападающий; б) передающий; в) связующий.
4. Во время игры на площадке находятся:  
а) двенадцать игроков; б) шесть игроков; в) десять игроков.
5. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?  
а) первой; б) шестой; в) не имеет значения.
6. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?  
а) до 13; б) до 20; в) до 25.
7. Переход из одной зоны в другую выполняется:  
а) произвольно; б) против часовой стрелки; в) по часовой стрелке.
8. Слово "волейбол" означает:  
а) "летающий мяч"; б) "игра с мячом через сетку"; в) "игра в мяч".
9. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?  
а) 2; б) 3; в) 4.
10. подача осуществляется:  
а) одной рукой; б) двумя руками; в) любой частью тела.

# Стартовая стойка

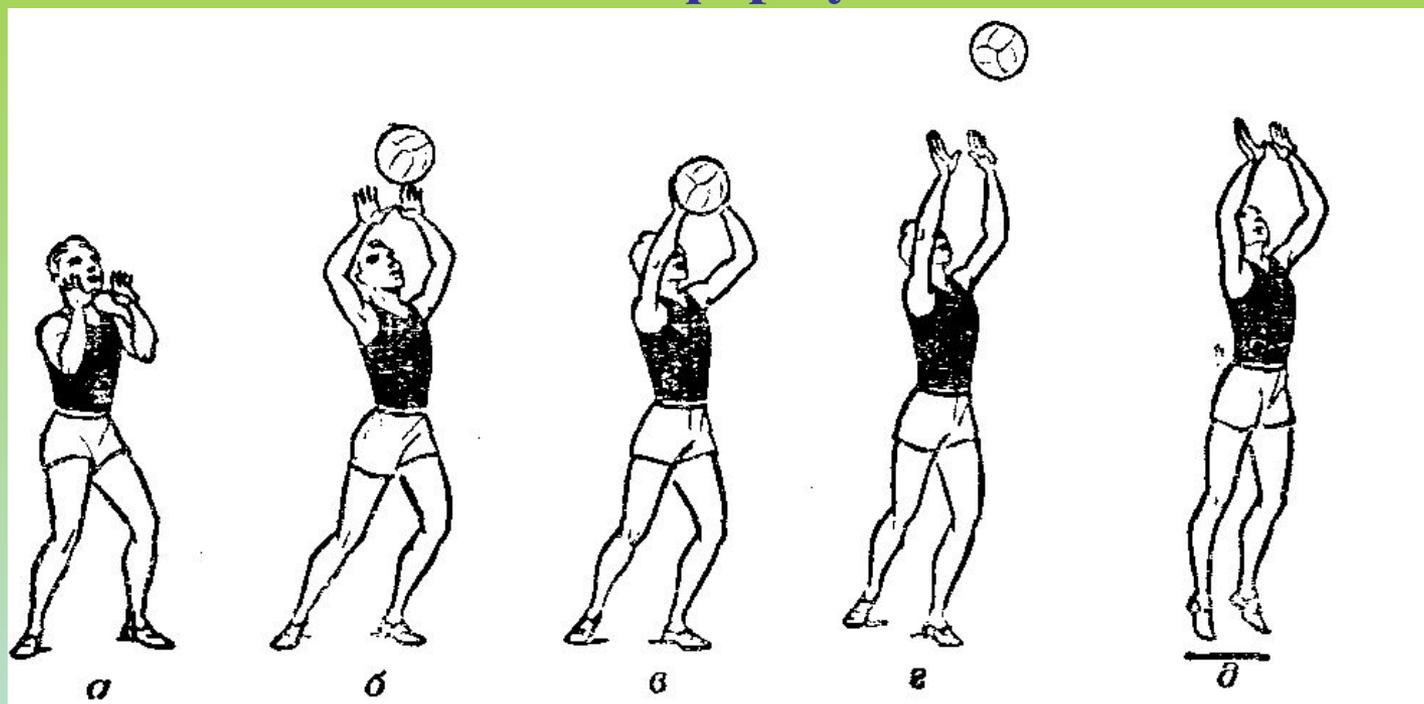
Игрок принимает положение, позволяющее легко начать перемещение в любую сторону.

Ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна нога несколько впереди другой, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтях.



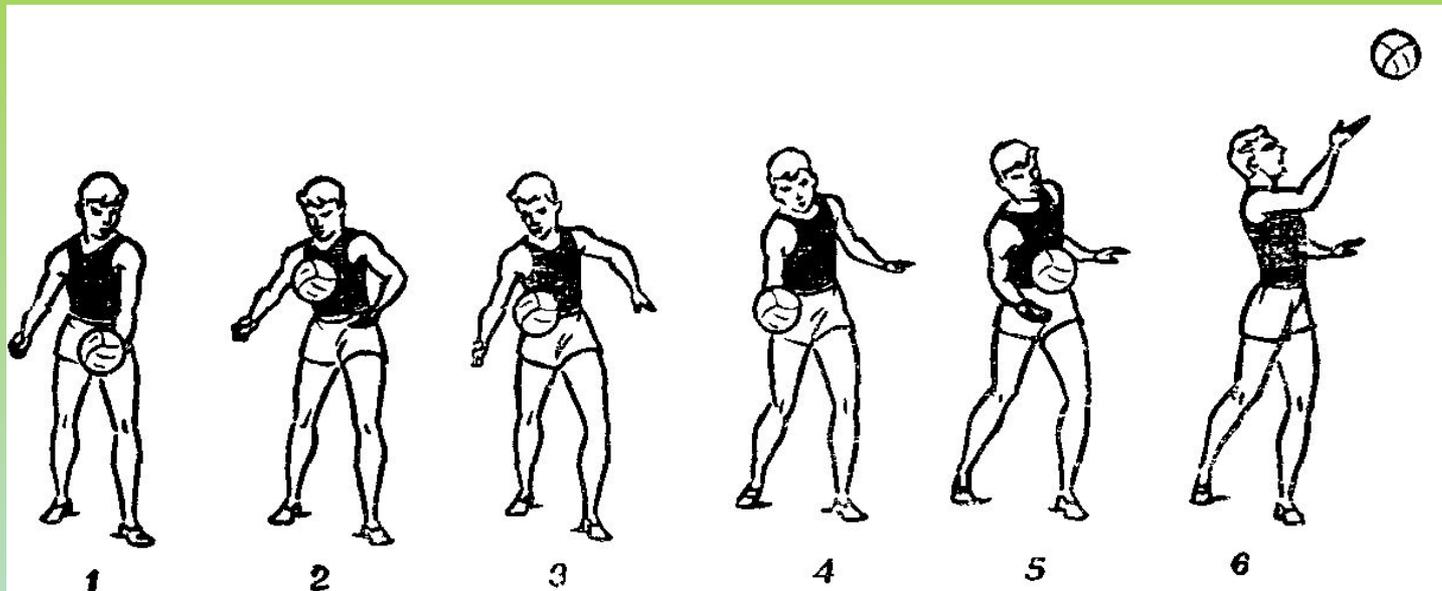
# Верхняя передача двумя руками

Ноги согнуты в коленях. Руки выносятся перед лицом, кисти находятся на уровне лба, указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала.



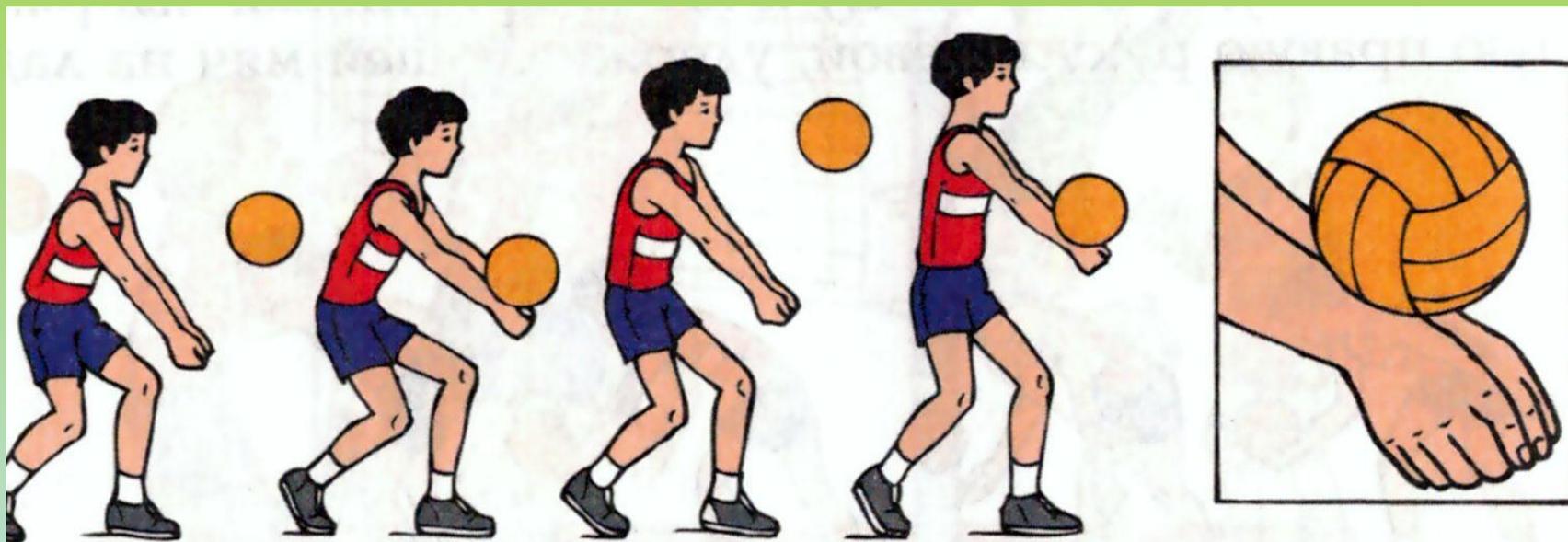
# Нижняя прямая подача

Мяч подбрасывают на расстояние вытянутой руки на высоту 0,5—1 м, не выше головы игрока. Удар осуществляется маховым движением бьющей руки сзади –снизу - вперед, примерно на уровне пояса игрока, ниже уровня плечевого сустава.



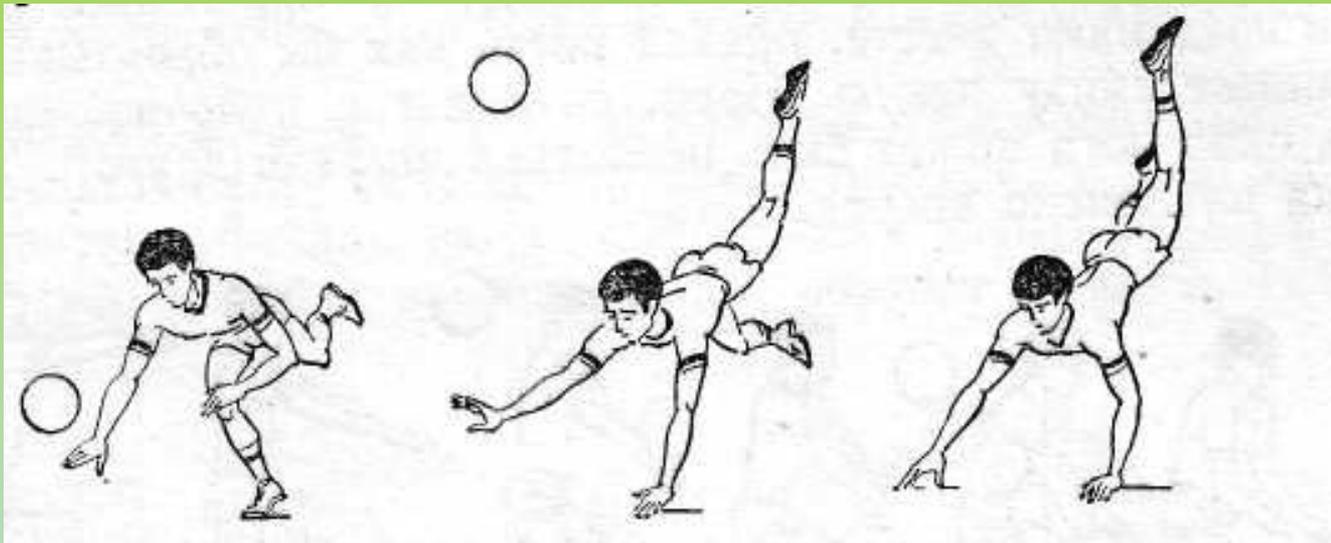
# Прием мяча снизу двумя руками

После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.



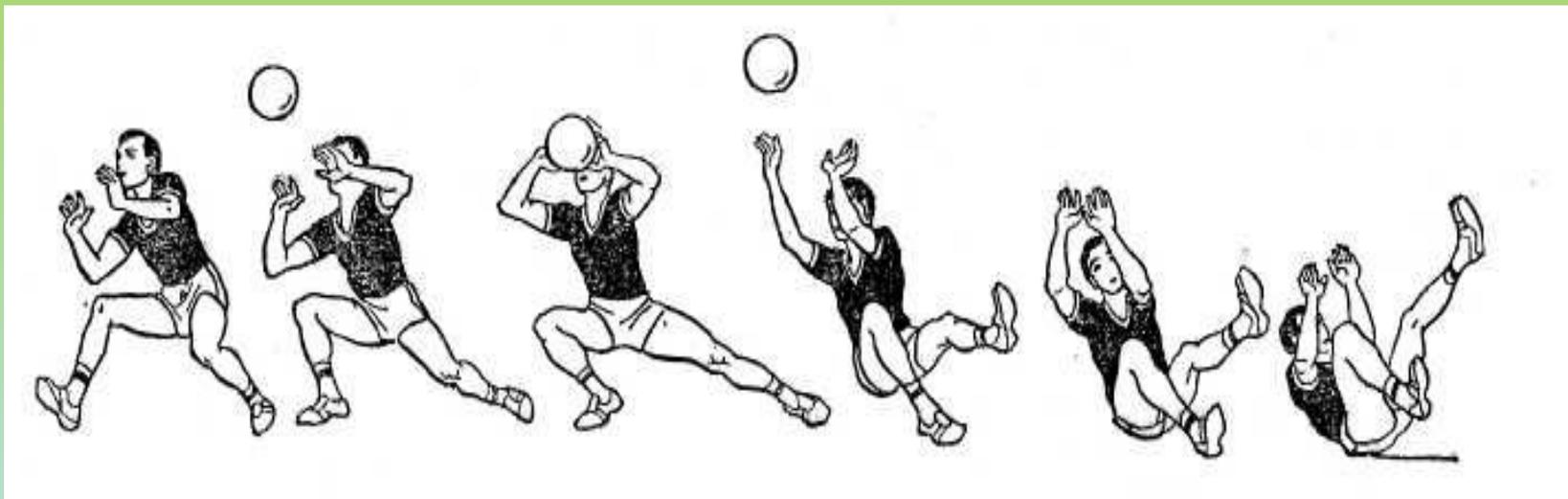
# Прием мяча одной рукой в падении

При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед.



# Прием мяча двумя руками сверху

При выполнении приема с падением на спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа. Руки выносит на уровне лица. Игрок как бы садится на пятку сзади стоящей на носке ноги, группируется, наклоняет голову вперед и падает на «круглую» спину. Возможен кувырок назад.



# Нападающий удар



# Блокирование

