

*УРОК №2 ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ 10-ГО
КЛАССА
«ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.»*



Мунцова О.С, учитель физической культуры

Развитие волейбола

В 1895 г. преподаватель физической культуры в США *Вильям Морган* предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.



Правила игры

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись.



В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ СУТЬ ВОЛЕЙБОЛА?

Цель волейбола состоит в том, чтобы перевести мяч с помощью рук через сетку на половину поля соперника, пытаясь заставить круглого дотронуться площадки или отскочить за пределы поля от любой части игрока-противника. В то время, команда-оппонент должна предотвратить попадание мяча на своей половине площадки. Правила волейбола запрещают игрокам дважды бить по мячу. Обычно команда пытается организовать атаку тремя касаниями: первое – приём и одновременная передача на связующего (тот, который стоит под сеткой – зона 3), второе – передача на атакующего, третье – удар. Победа достаётся тому коллективу, который выиграл больше партий (всего играется от 3-х до 5-и сетов в зависимости от турнира).

ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

- Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно – это считается одним касанием.
- После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.
- На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.
- подача совершается только одной рукой.
- В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей).



ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

- Игрруют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч. Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.
- В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница).
- Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.
- Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё).
- **Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в волейболе играть можно).**



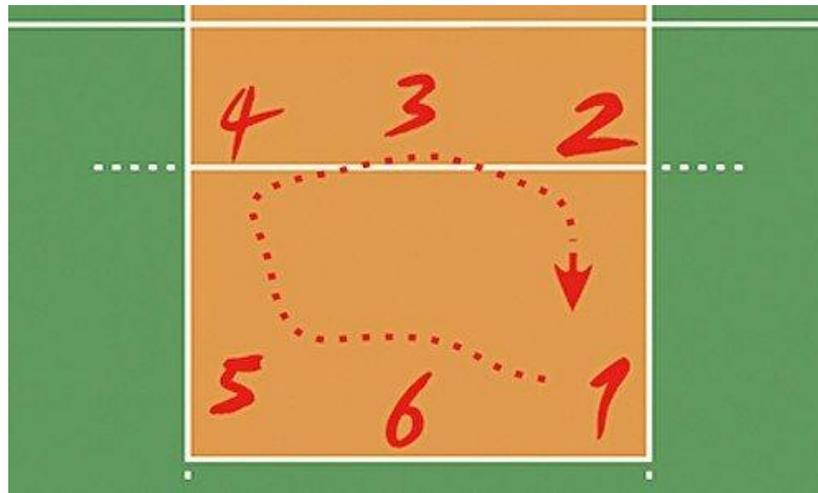
НАРУШЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ.

Волейбол – динамичный вид спорта, поэтому в процессе игры участники могут нарушать правила.

- ❖ Касание мяча одним игроком дважды за один розыгрыш (блок в учёт не берётся).
- ❖ Заступ за лицевую линию при подаче.
- ❖ Более трёх касаний команды за розыгрыш.
- ❖ Нарушения в расстановке.
- ❖ Выполнение подачи более 8-и секунд с момента свистка.
- ❖ Касание верхнего края сетки.
- ❖ Заступ за среднюю линию поля (заступ фиксируется, если рука (и), нога (и) полностью оказываются на половине поля противника).
- ❖ Неспортивное поведение волейболистов – удары противников, подножки и т.п.
- ❖ Конфликты с судейской бригадой.

КОМАНДЫ, ПЛОЩАДКА И ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Одновременно на площадке должно находиться по 6 игроков. Замены разрешается использовать на протяжении всего матча, однако в одной партии (сете) тренер может сделать максимум 6 замен. Каждый игрок занимает свою позицию, в зоне атаки (рядом с сеткой) или в зоне защиты (задняя часть площадки за трёхметровой линией). По правилам в волейболе существует 6 зон, каждая имеет свой номер (**смотрите на картинке ниже**). Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.



Вопросы для тестирования

1. Волейбол играют на площадке размером:

- 24 x 12 м
- 18 x 9 м
- 16 x 9 м

2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

- 8 с
- 10 с
- 5 с

3. Какова высота сетки для мужчин?

- 2 м 43 см
- 2 м 64 см
- 2 м 46 см

4. Какова высота сетки для женщин?

- 2 м 20 см
- 2 м 24 см
- 2 м 34 см



ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

5 Во время игры на площадке находятся:

двенадцать игроков

шесть игроков

десять игроков

6 Как разыгрывается начало игры?

передачей из-за лицевой линии

подачей из-за лицевой линии

подачей из зоны защиты

7 Переход из одной зоны в другую выполняется:

произвольно

против часовой стрелки

по часовой стрелке

8 До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?

до 25

до 15

до 7



