

Волейбол

Подготовила:
Плахоцкая Л.Н.
учитель физической культуры
МБОУ школа №1 г. Санкт-Петербург

Цель:

- Обеспечить формирование единство знаний- умений и знаний - навыков.
- Ознакомить с историей волейбола.
- Привить учащимся интерес к занятиям волейболом и физической культурой в целом.

История волейбола

- **Волейбол** – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени.
- Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.
- В западной Европе стал очень популярным пляжный волейбол (2 x 2), в последние годы по этому красивейшему виду спорта проходят чемпионаты Европы и мира, и он включен в программу Олимпийских игр.
- Волейбол, возникнув в 1895 году, в США, быстро стал популярным в разных странах, особенно на европейском континенте. Первоначально это была игра развлечение. Мяч подолгу находился в воздухе, т.к. большое количество игроков в команде (8 – 10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитные действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок.

Правила техники безопасности.

- Перед началом уроков или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой , соответствующую сезону , погоде и месту проведения.
- Нужно снять все украшения , ногти на руках должны быть коротко острижены.
- Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования
- Пол спортивной площадки должен быть сухим.
- **НЕОБХОДИМО :**
- Строго соблюдать правила поведения и правила соревнований ;
- Все действия производить только по команде учителя , тренера , судьи ;
- При плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом учителю , тренеру или судье.
- На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов , которые могут стать причиной.

Стойки волейболиста

Обычно в стойке одна нога впереди или ступни расположены параллельно. В положении стойки игрок или неподвижен, переступает с ноги на ногу в ожидании мяча.



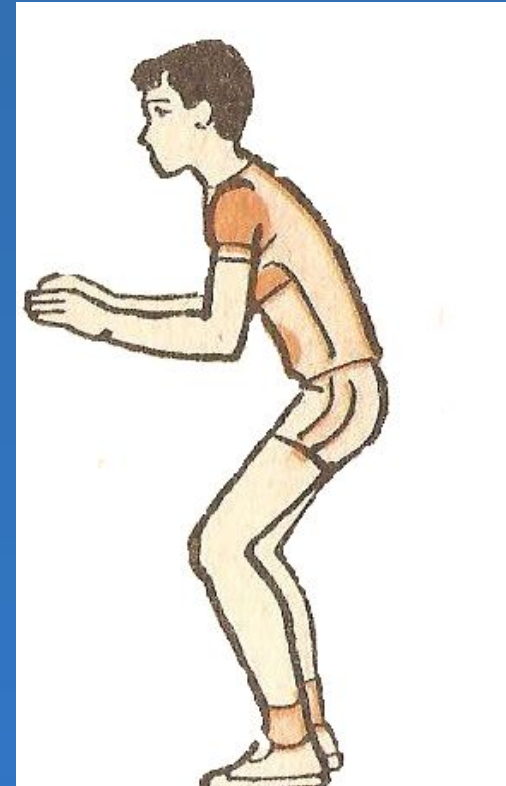
Высокая стойка

применяется для выполнения атакующего (нападающего) удара или блокирования



Средняя стойка

наиболее удобна при подготовке к приему подачи или высоко летящего мяча через сетку.

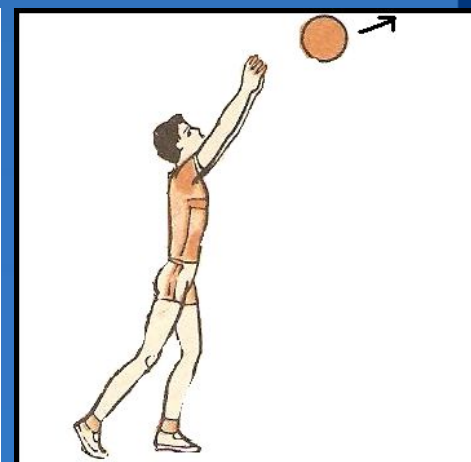
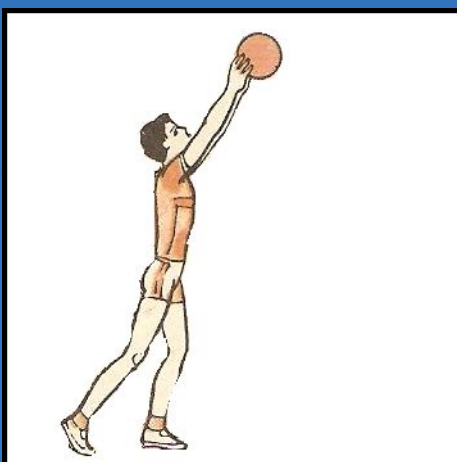
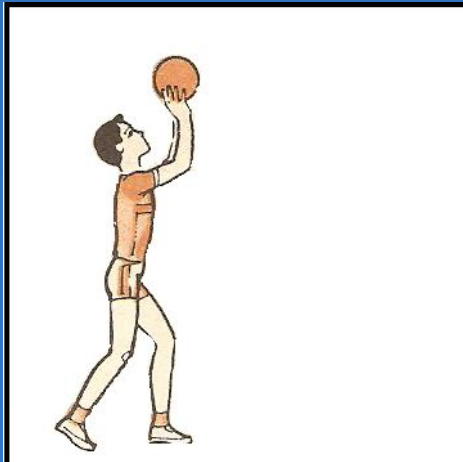
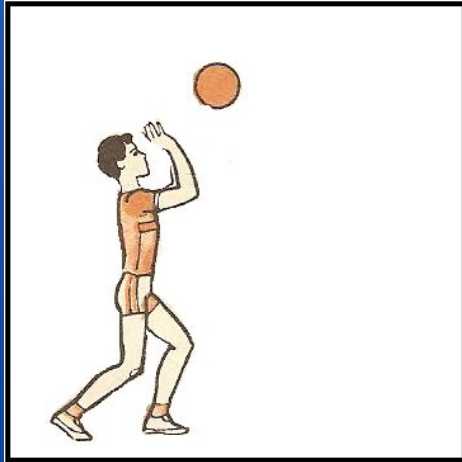


Низкая стойка

применяется для приема мяча от атакующего (нападающего) удара или отскочившего от блока мяча.

Передача мяча

- Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники , который дает возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку. На рисунке показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение , затем разгибая ноги и руки отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придать нужное направление.



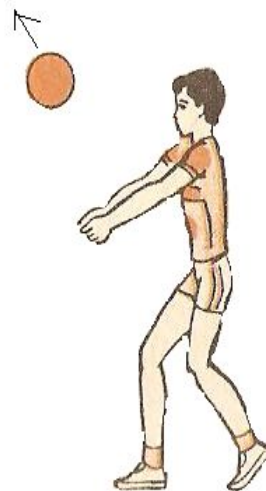
**Встреча рук с мячом происходит над лицом
несколько впереди.**

**Особое внимание следует обращать на
расположение кистей и пальцев рук при
прикосновении с мячом.**

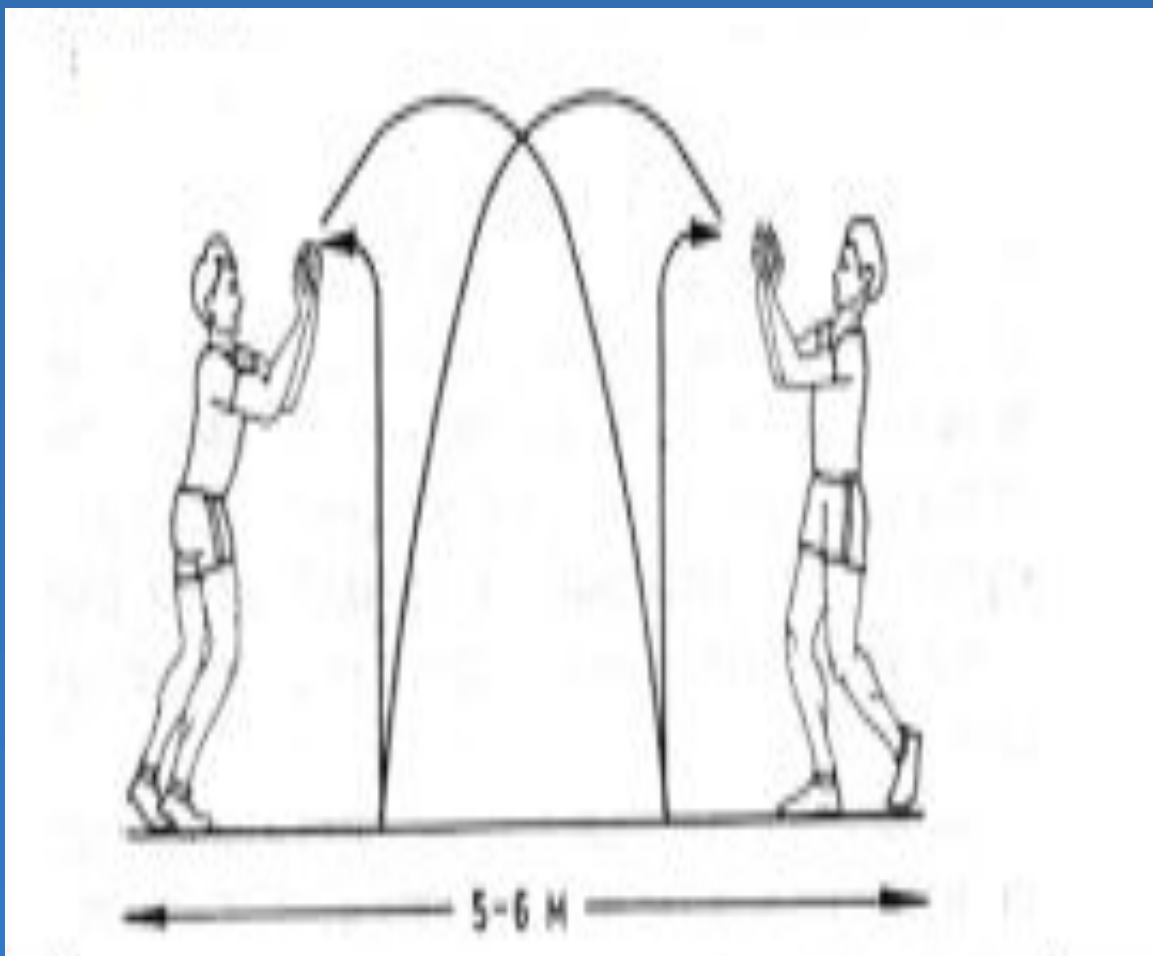


Приём снизу двумя руками

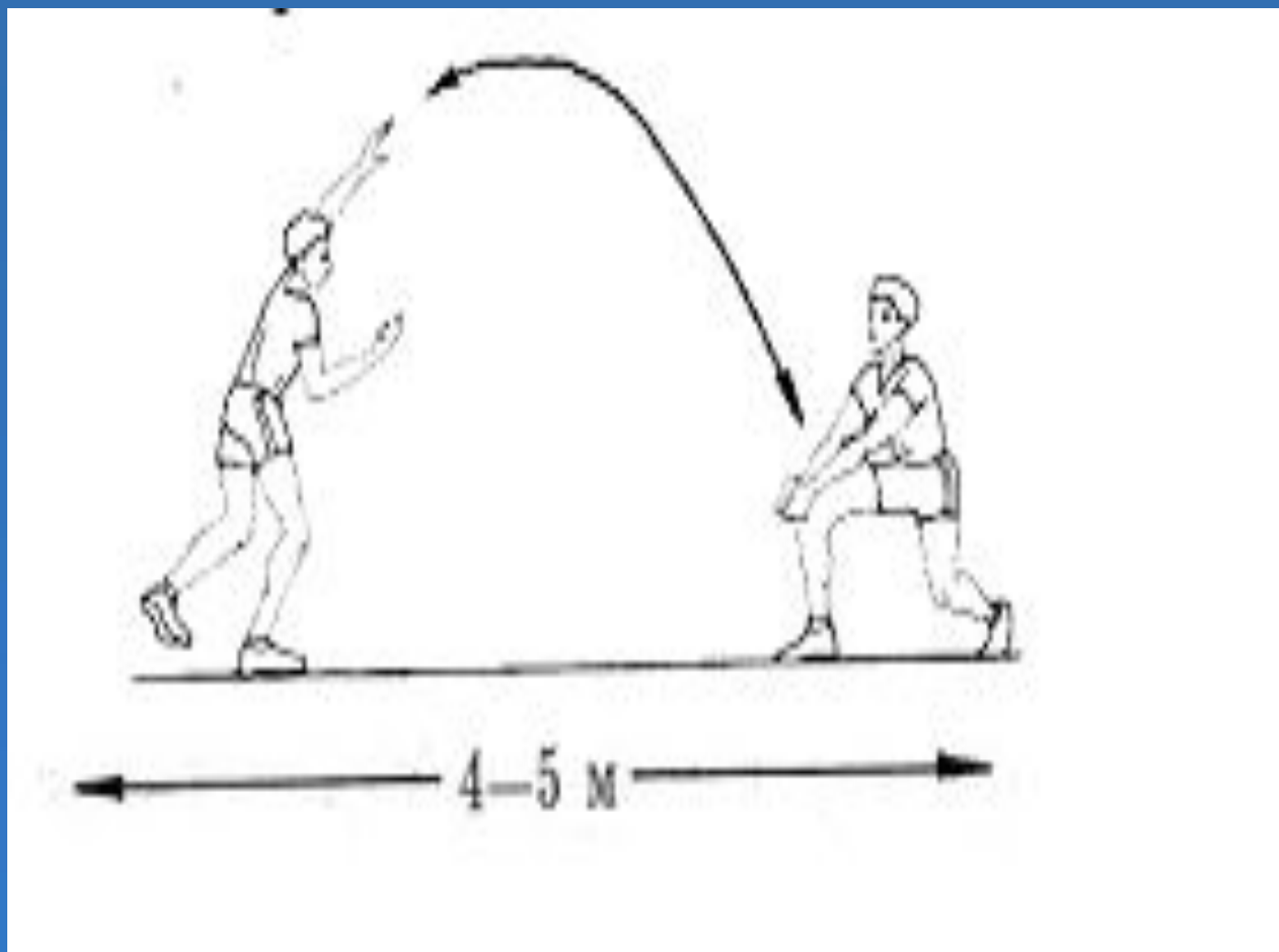
- Это важнейший технический прием. Надо занять положение напротив мяча. Ноги согнуты в коленях, Туловище незначительно наклонено вперед, прямые руки с сомкнутыми кистями направлены вперед – вниз, Касание мяча приходится на нижнюю часть предплечий.



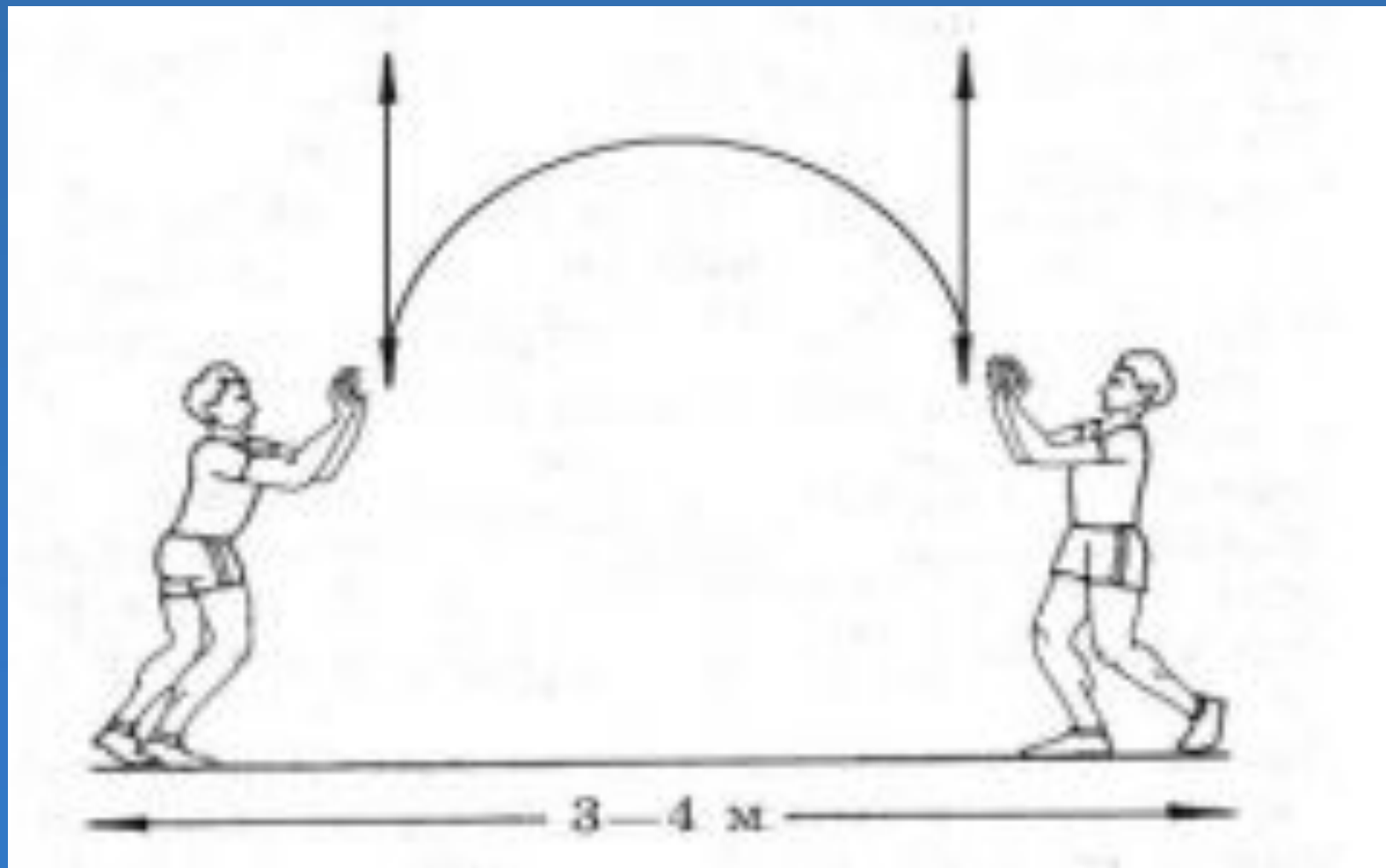
Совершенствовать прием мяча сверху



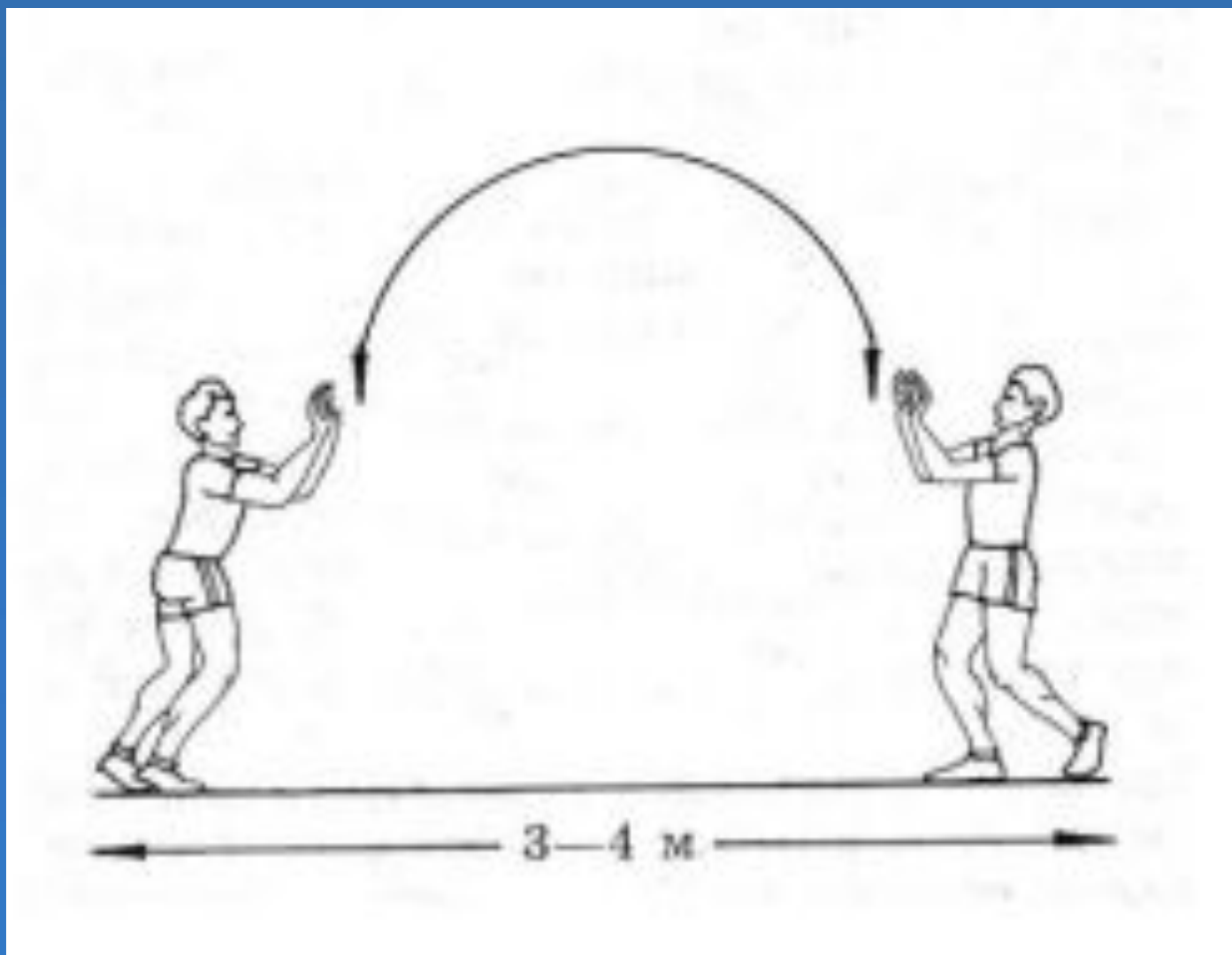
Совершенствовать прием мяча снизу



Передачи мяча сверху через сетку.

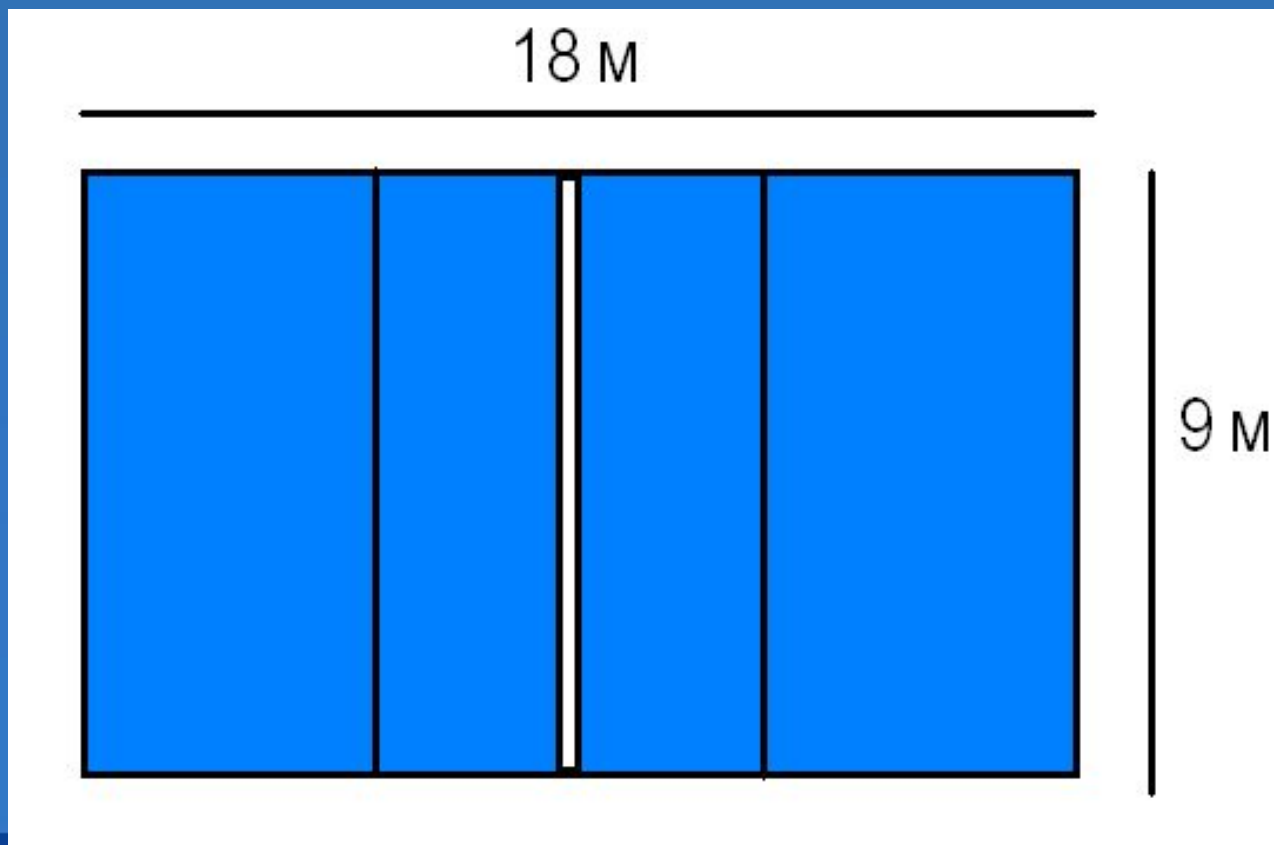


Ученики в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу



Основные правила.

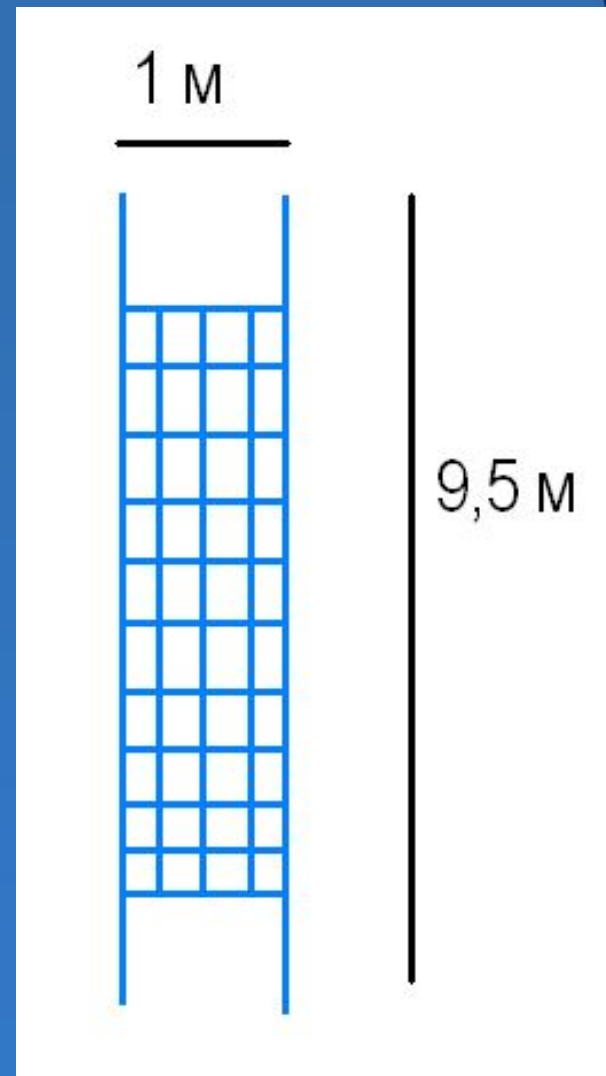
- Проводится на ровной площадке размером 18 x 9 метров.
- Поперек площадки над средней линией натягивается веревочная сетка.



Ширина сетки 1 м. длина 9,5 м.
сетка прикрепляется к стоящим за
площадкой стойкам или стене.

Высота верхнего края сетки для
мальчиков и юношей 2 м. 30 см
Для девушек - 2м.10 см.

Мяч должен иметь окружность
640-660 мм. И весить 260-280 гр.

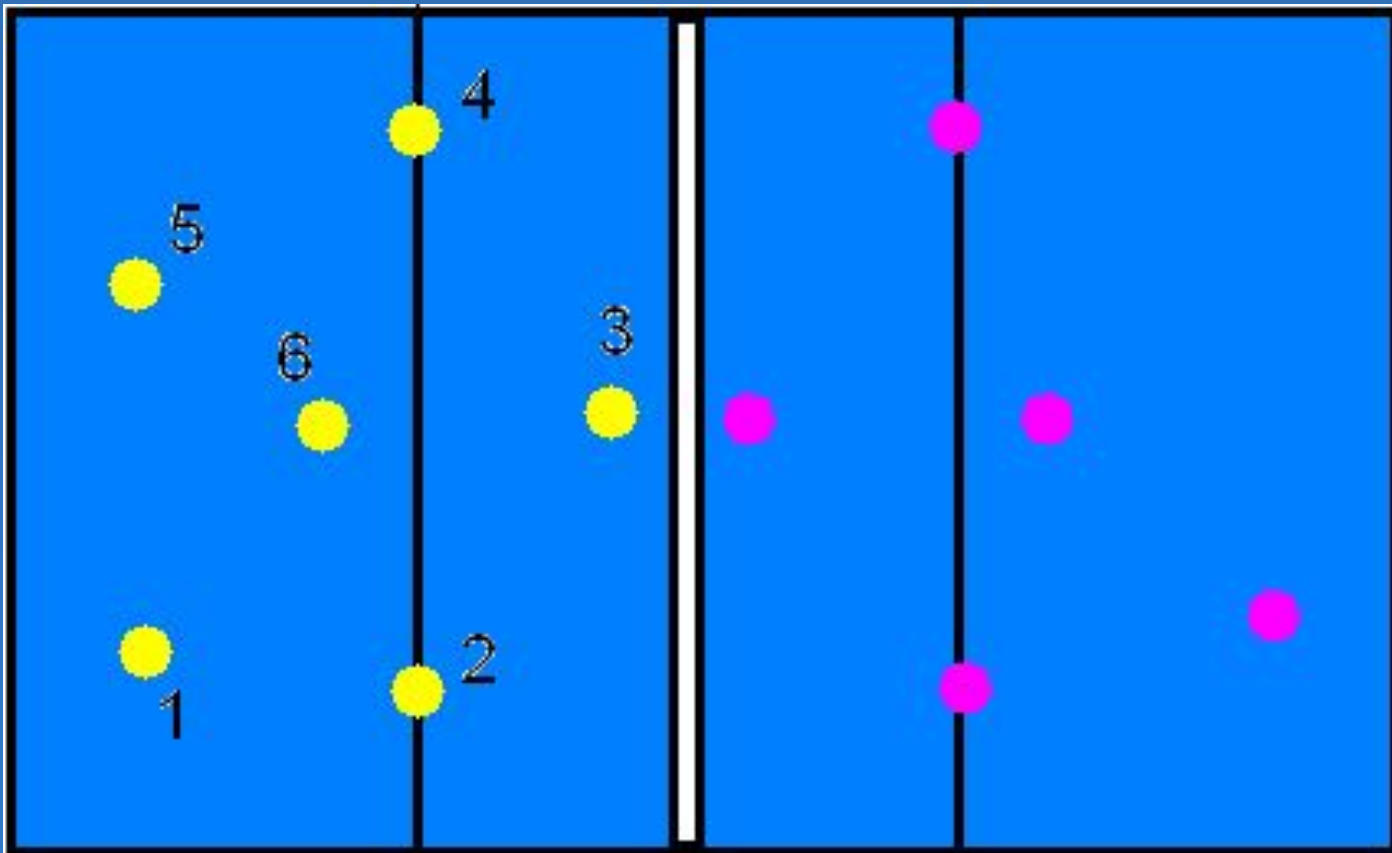


- Для выигрыша партии команда должна набрать 25 очков , с минимальным разрывом в 2 очка.
- При равном счете (24-24 или 25-25 и т. Д.) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24 или 27-25 и т. Д.)
- Игра может состоять из трех или пяти партий.

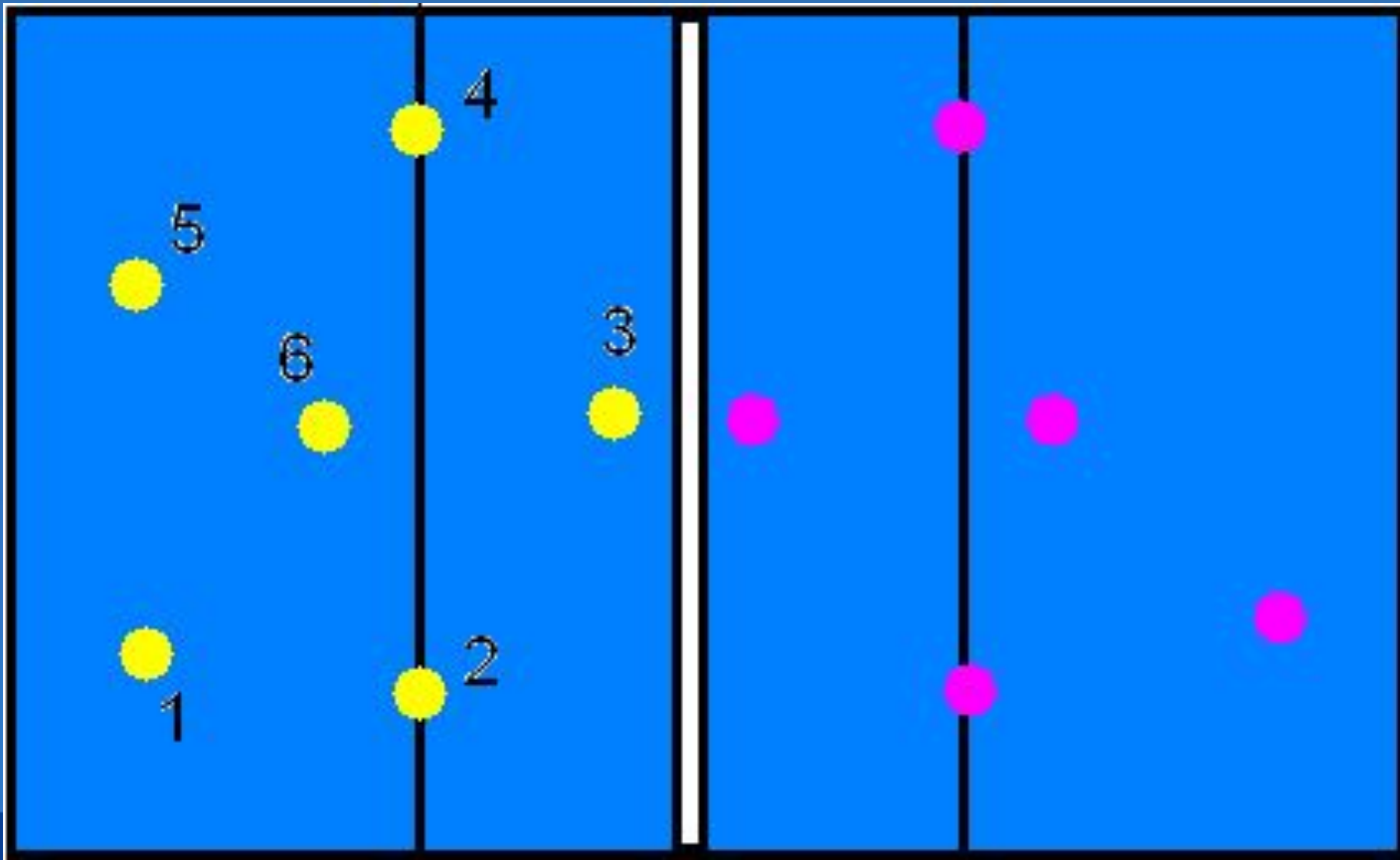
В решающей (третий или пятой) партии игра продолжается до 15 очков , с минимальной разницей в два очка

- После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами , сохраняя прежнюю расстановку .
- Побеждает команда , первой выигравшая три или пять партий

- В волейбол играют по 6 человек в каждой команде.
Игроки располагаются следующим образом: трое ближе к сетке и трое на задней линии.
- Игра начинается подачей игрока , стоящего за линией площадки. Подающий игрок ударом одной руки по мячу направляет его в сторону противника. И возвращается на площадку.



- Каждая команда должна отбить мяч не более чем в 3 удара, не давая ему упасть на землю.
- Один и тот же игрок не имеет права прикоснуться к мячу 2 раза подряд.
- Мяч считается проигранным, когда он коснулся земли, стен или потолка, если команда ударила более 3 раз, если игрок прикоснулся к сетке, если мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку.



Итог урока:

Вопросы:

1. Каково значение волейбола для физического развития занимающихся ?
2. Расскажите об основных правилах игры в волейбол?
3. Как технически правильно принять мяч снизу?
4. Опишите тактические действия в волейболе?
5. Опишите технику приёма и передачи мяча сверху и снизу.