

ВОЛЕЙБОЛ. 5-7 КЛАССЫ.

Работу выполнила
учитель физкультуры
ГБОУ N° 362 Московского района Санкт-Петербурга
Филиппова Мария Сергеевна

ПЛАН ПРЕЗЕНТАЦИИ:

История волейбола.

Основные правила игры.

Техника безопасности.

Основные приемы игры.

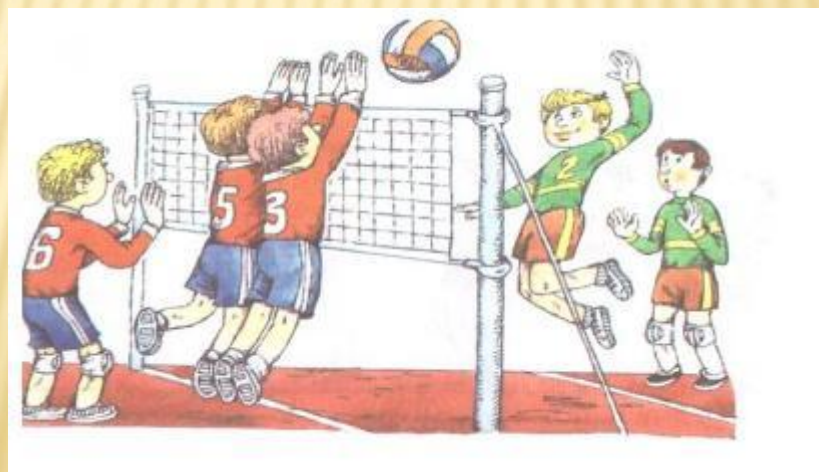
ИСТОРИЯ

- Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см веревку, а позже – через сетку.
- За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране, а так же олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоевывали золотые олимпийские награды.



ИСТОРИЯ

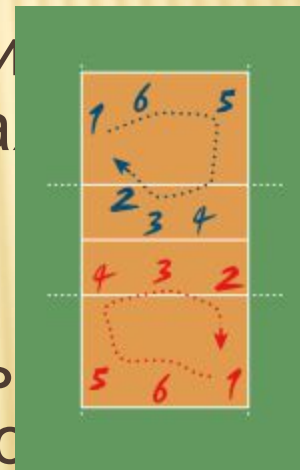
- Эта игра доступна детям и взрослым. В нее можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

- Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18*9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли вернуть его обратно, не нарушая правил.

- Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 м для мужчин, 2,24 м – для женщин,



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

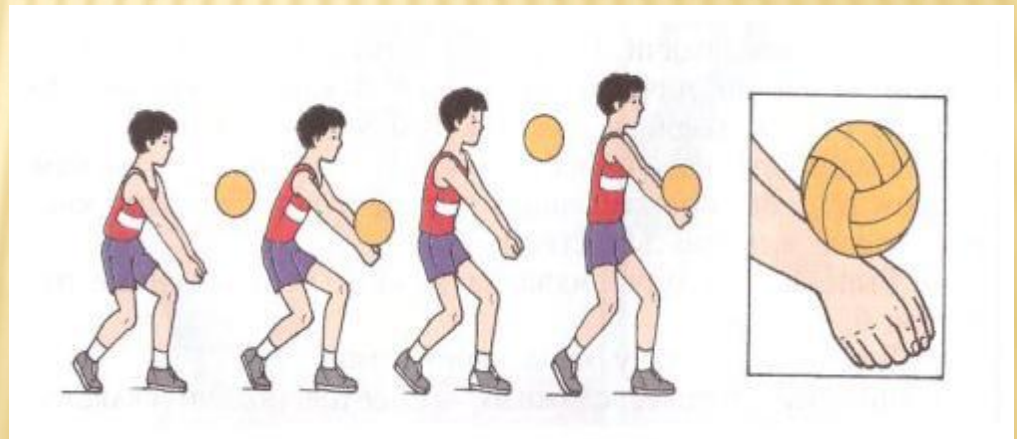
- Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.
- Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.
- Игроки на площадке образуют две линии: переднюю и заднюю. Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве).
- Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:
 - В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
 - Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.

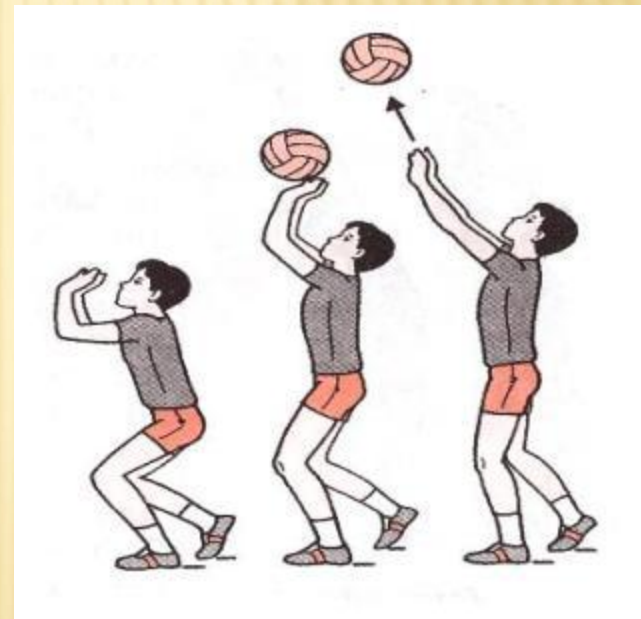
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- ❑ Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед.
- ❑ При приеме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.
- ❑ Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
- ❑ После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.



ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.
- **Стойка** (рис. 16, 17, 18) – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.



ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

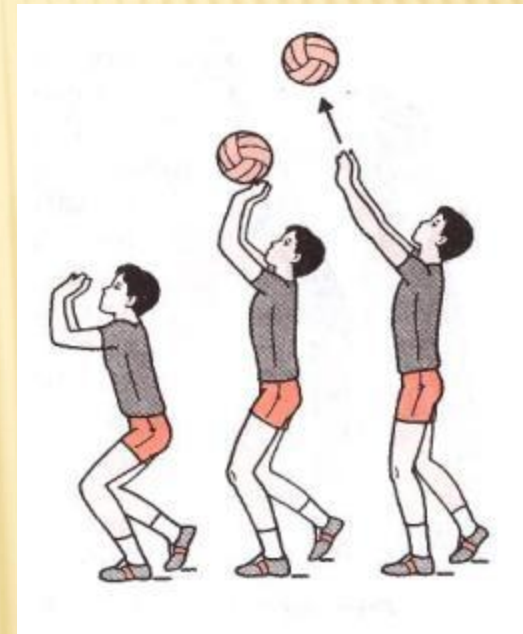
- При **перемещениях** используются *приставные шаги*, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.
- *Двойной шаг* используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

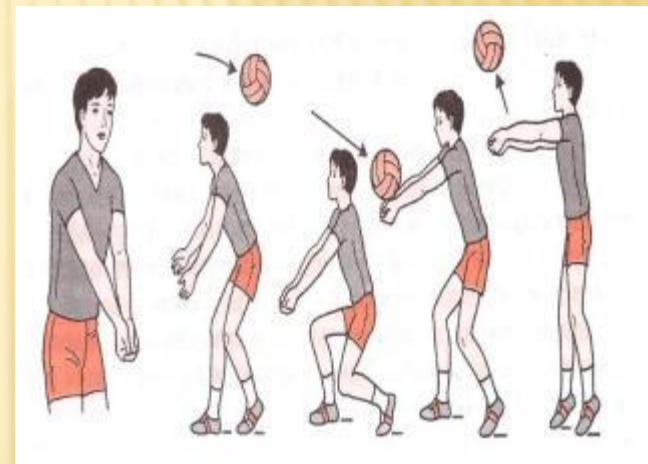
- Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки – при выполнении нападающих ударов и блокирования.
- Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и др.); бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приемов игры.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- **Передача мяча сверху двумя руками** является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.
- Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придается нужное направление.



- **Прием мяча снизу над собой.**
Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приема игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья («манжеты») с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.



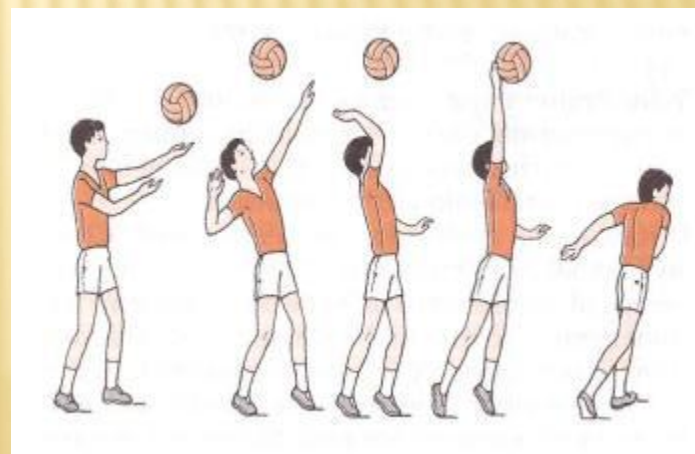
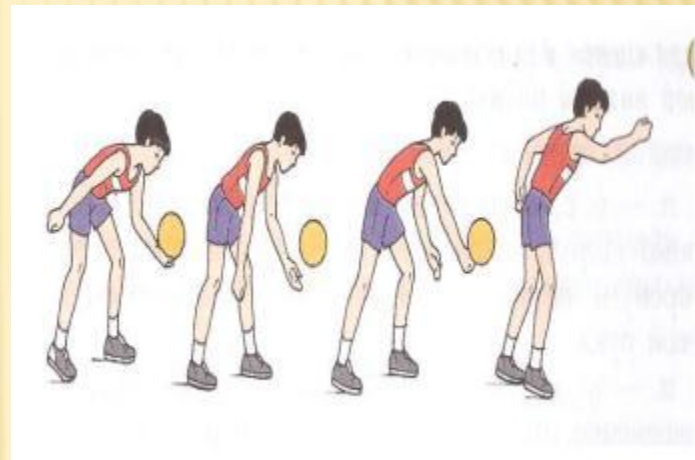
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- **Нижняя прямая подача.** Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки
 - Все подачи разделяются на нижние и верхние. При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, а при нижних – ниже уровня головы. Если подающий стоит лицом к сетке – подача прямая, если боком – боковая.
-

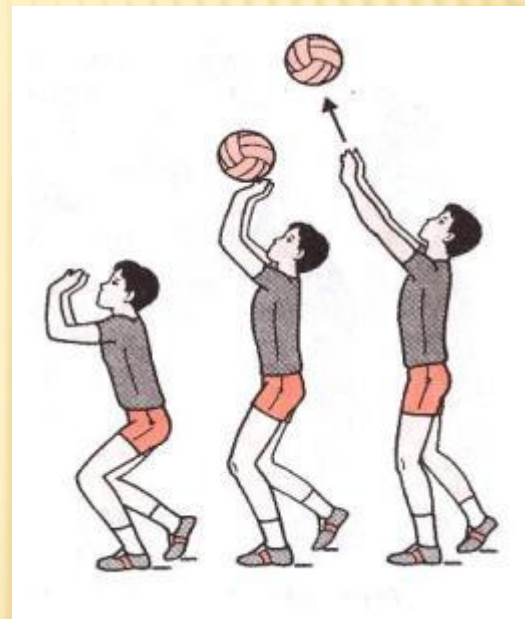
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- Самой простой подачей для начинающих волейболистов является нижняя прямая. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперед.

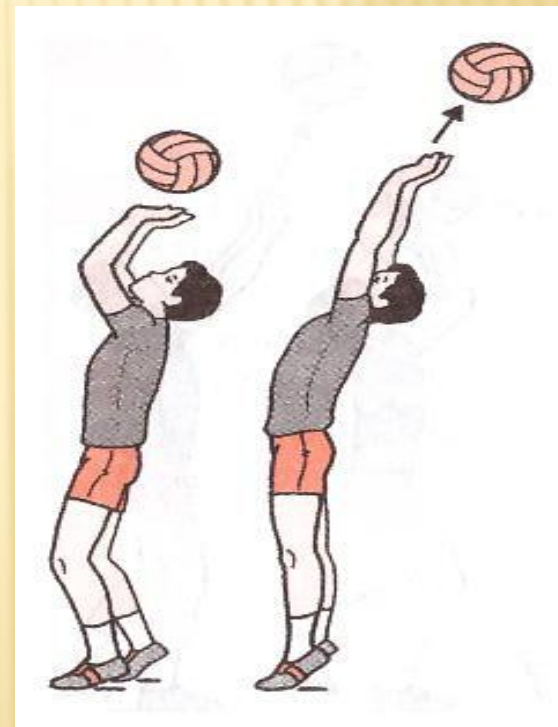


ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- **Передача двумя руками сверху в прыжке.** Если мяч после приема подачи летит высоко, то можно выполнить передачу в прыжке. Для этого игрок выпрыгивает вверх так, чтобы встретить мяч у лба. Руки выпрямляются вперед-вверх, передавая мяч в нужном направлении и с определенной траекторией. Затем игрок приземляется на согнутые ноги в широкую стойку.



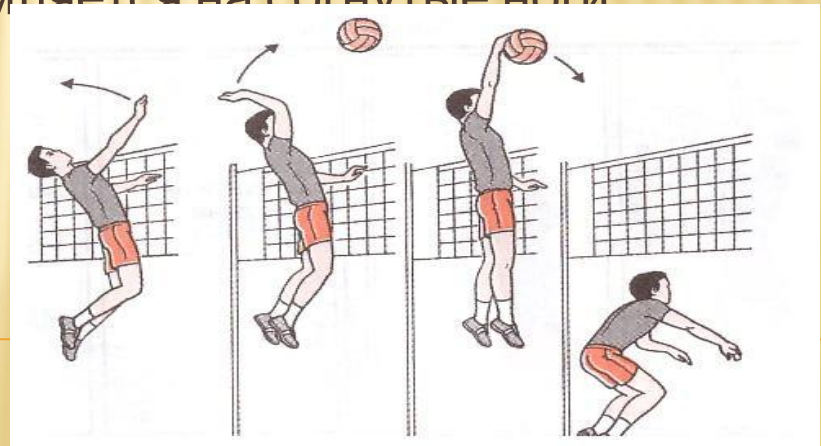
- ▣ **Передача сверху за голову в опорном положении.** Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу



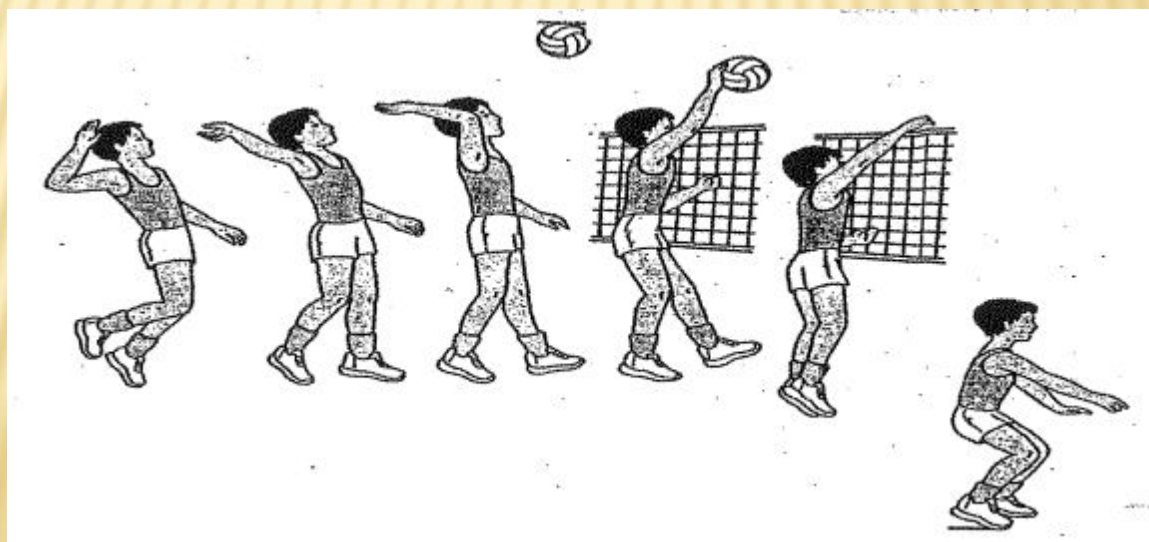
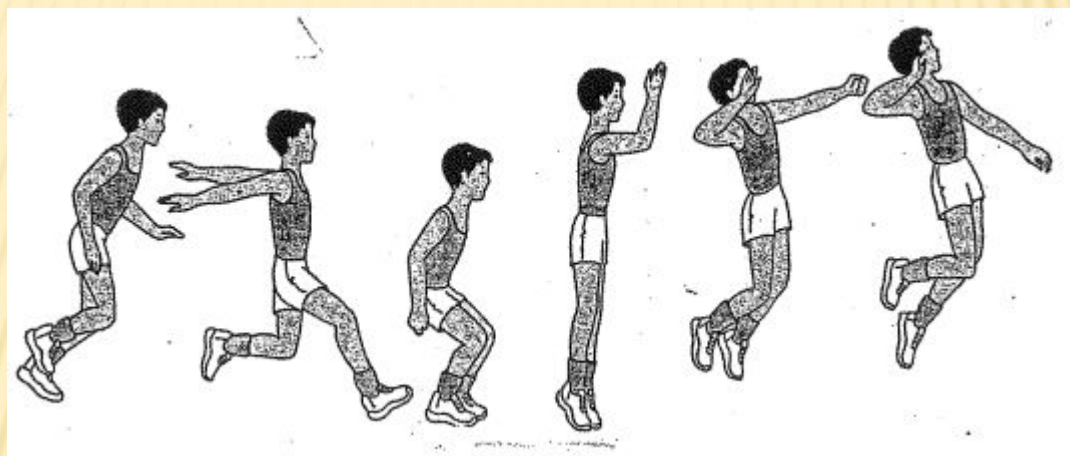
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- Прямой нападающий удар – один из самых распространенных приемов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трех шагов), прыжка, удара и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперед на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперед-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги



ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ



С МОМЕНТА СВОЕГО ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ ВОЛЕЙБОЛ ПЕРЕЖИВАЕТ БУРНОЕ РАЗВИТИЕ. ЭТО ВЫРАЖАЕТСЯ И В РАСТУЩЕМ КОЛИЧЕСТВЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ, И В РАСТУЩЕМ ЧИСЛЕ СТРАН-ЧЛЕНОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВОЛЕЙБОЛА. ПО СВОЕЙ РАСПРОСТРАНЁННОСТИ ЭТА ИГРА ЗАНИМАЕТ ВЕДУЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ НА МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЕ.

ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ СТАЛА СРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГА, ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. ВОЛЕЙБОЛ СПОСОБСТВУЕТ ВОСПИТАНИЮ ЧУВСТВА КОЛЛЕКТИВИЗМА, НАСТОЙЧИВОСТИ, РЕШИТЕЛЬНОСТИ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ, ВНИМАНИЯ И БЫСТРОТЫ МЫШЛЕНИЯ; СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.



**ИСТОЧНИКИ:
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5-6-7 КЛАСС
ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.Я. ВИЛЕНСКОГО .
МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014 ГОД**

