



Волейбол

История развития волейбола.

- В **2005г.исполнилось 110** лет с того дня, когда в 1895г.в США преподаватель физической культуры колледжа **Уильям Морган** предложил игру, которая получила название волейбол.
- В **нашей стране** волейбол начал широко развиваться с **1920 г.** В 1923 г. в Москве были проведены первые соревнования по волейболу.
- С **1933 г.** регулярно проводятся первенства России по волейболу.
- С **1957 года** волейбол стал олимпийским видом спорта.

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).

Характеристика игры.

- **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.

Характеристика игры.

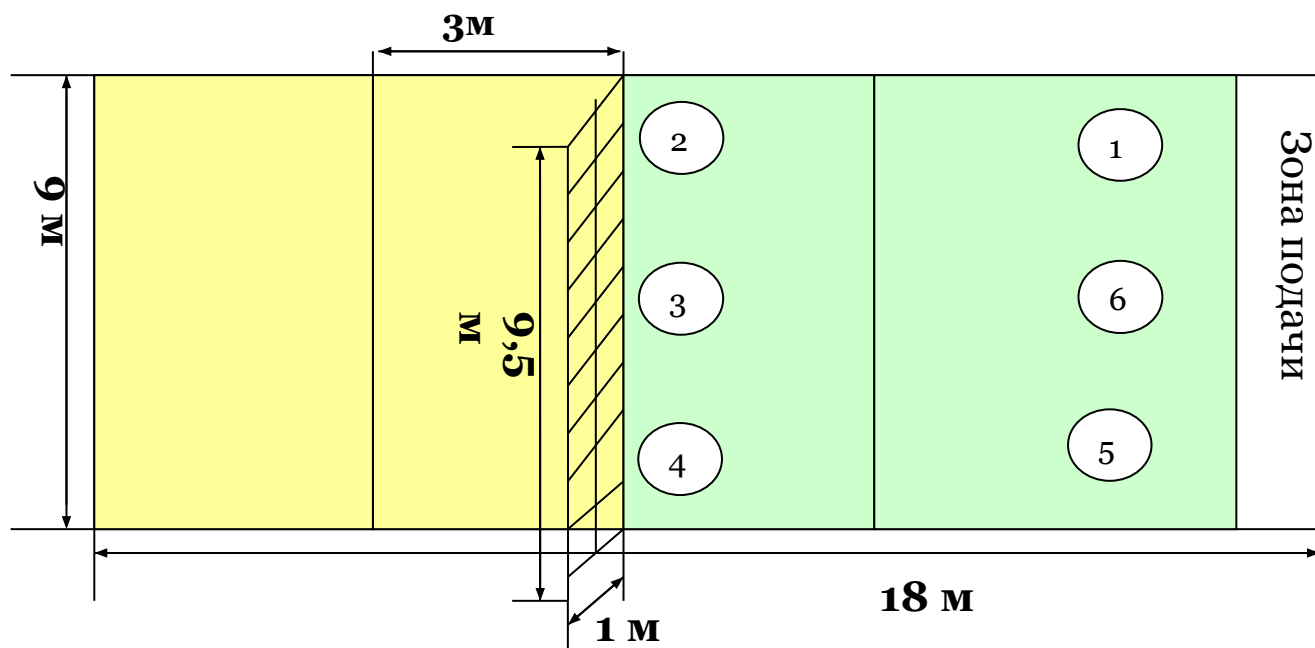
- **В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»).** Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Физическая подготовка.

- Игра в волейбол требует от игроков таких качеств как концентрация внимания, хорошая реакция, прыгучесть, сила удара, ловкость, координация, быстрота движений
- При занятиях волейболом выполняются упражнения
- **общеразвивающей направленности** (укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение общей координации движений)
- **Специальной направленности** (упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц)

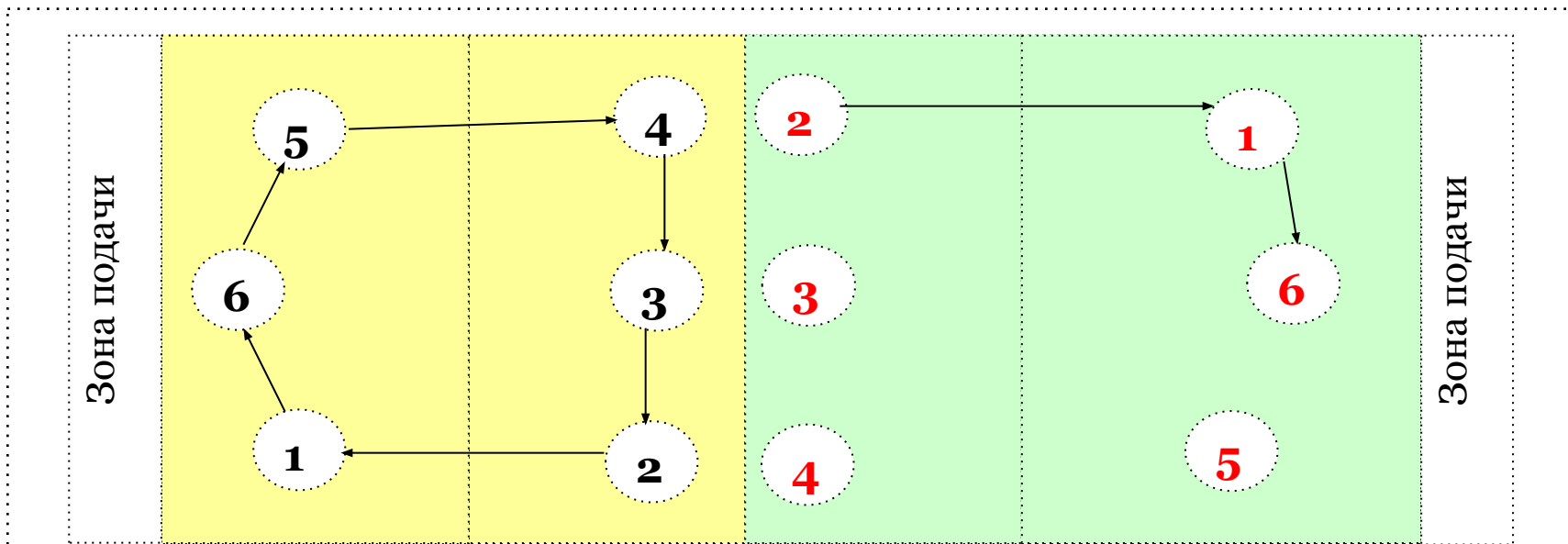
Оборудование.

- **Размер площадки** : 9X18м. **Сетка**: ширина 1 м. .
длина 9,5 м.
- **Высота сетки**: для мужчин -243см., **Мяч**: окружность
65-67 см
для женщин – 224см. **вес** 260-280 г.



Расстановка игроков.

- В игре всегда должны участвовать **по шесть игроков** от каждой команды.
- 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.**
- Партия 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.**

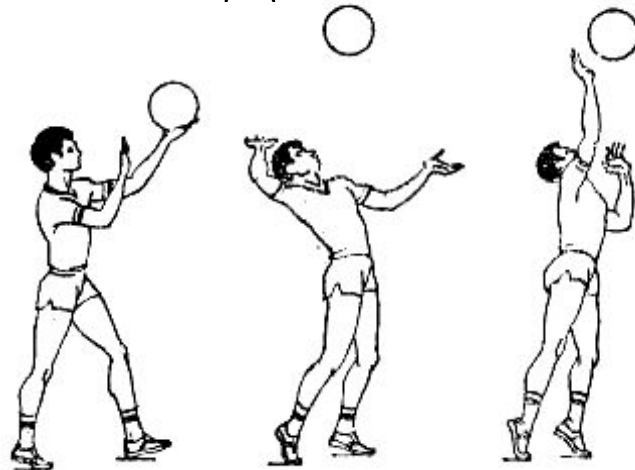
Стартовая стойка.

- Игрок принимает положение, позволяющее **легко начать перемещение в любую сторону.**
- *Оптимальное положение*
 - ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна нога несколько впереди другой, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтях.



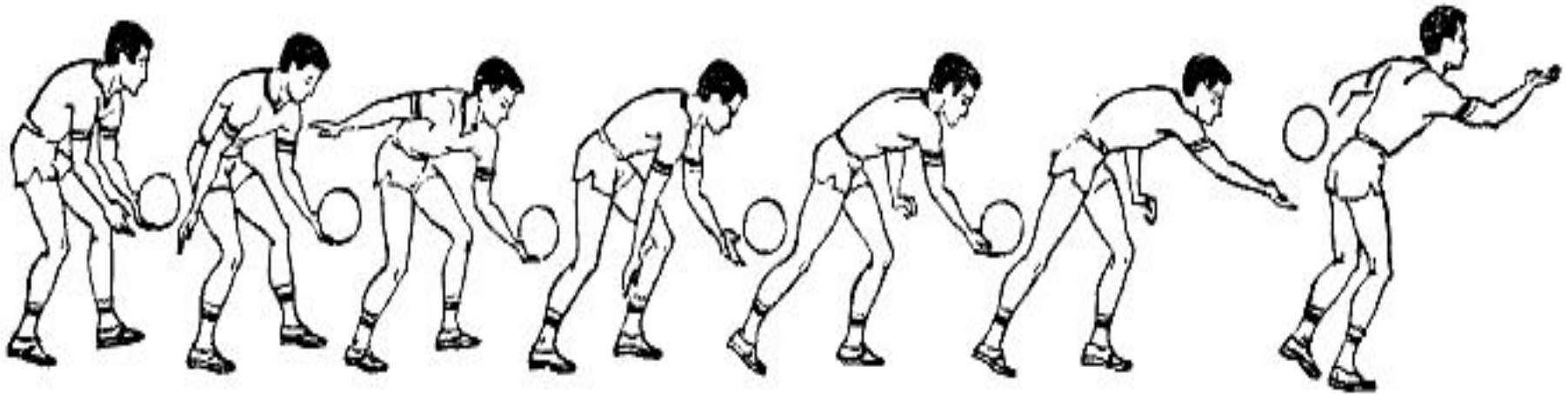
Поддача мяча.

- **Верхняя прямая подача.**
- Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя на высоту до 1 м выше вытянутой руки, бьющая рука делает замах вверх - назад, плечо поднято.



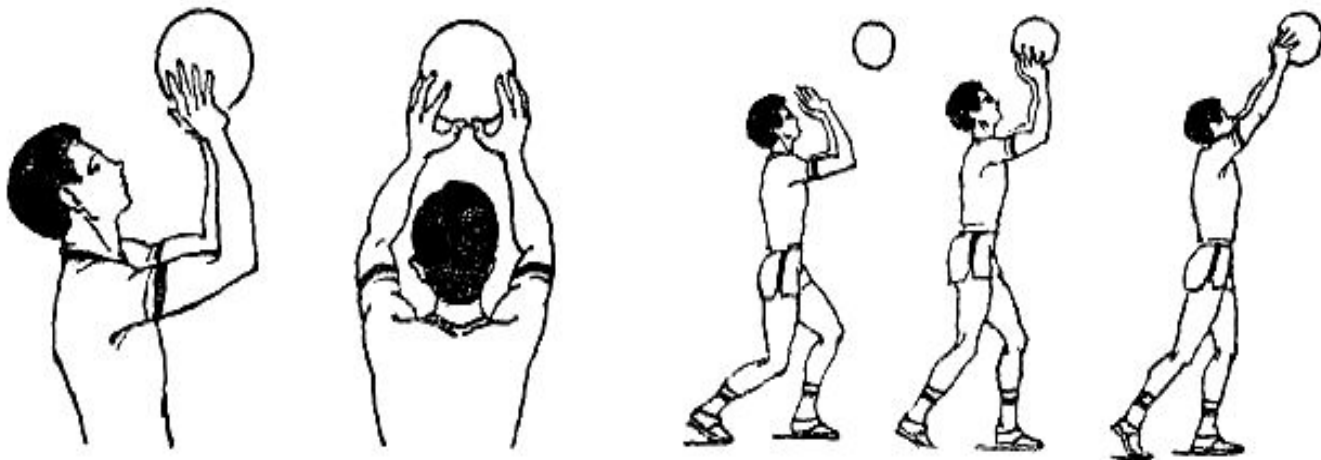
Подача мяча.

- **Нижняя прямая подача.**
- **Игрок стоит лицом прямо к сетке. Мяч подбрасывают на расстояние вытянутой руки на высоту 0,5—1 м, не выше головы игрока.**



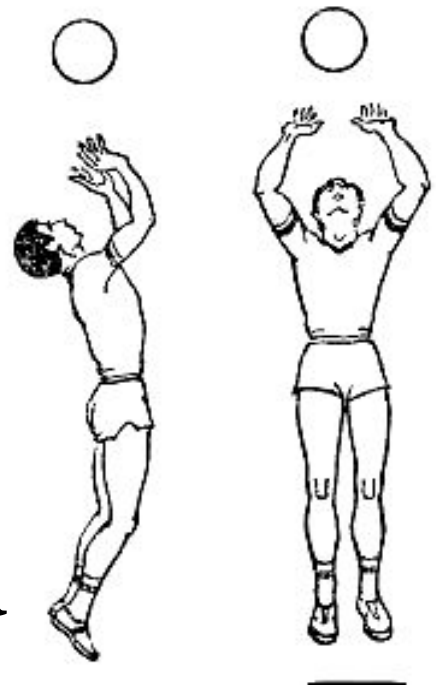
Передача мяча.

- **Верхняя передача двумя руками.**
- **Перемещаясь к месту встречи с мячом, в последнем шаге целесообразно стопы ставить параллельно друг другу или одну несколько впереди. Ноги согнуты в коленях. Руки выносят перед лицом, кисти находятся на уровне лба, указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала, оптимально напряжены.**



Передача мяча.

- **Передача в прыжке.**
- **Выполняется , когда мяч летит высоко. Во время прыжка руки выносятся над головой выше, чем при передаче в стойке. Встречное движение характерно активной работой рук. Наиболее эффективным получается ударное движение выполненное в наивысшей точке подъема тела.**



Передача мяча.

- **Передача одной рукой.**
- **Выполняется в прыжке. Во время прыжка руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперед, кисть развернута ладонью вперед. Удар по мячу выполняется активным разгибанием руки в локтевом суставе, движение резкое.**



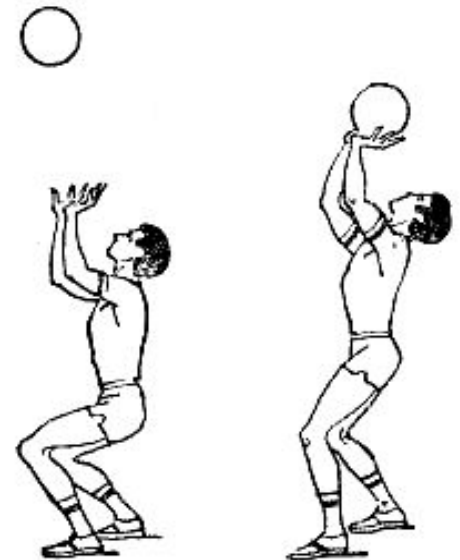
Передача мяча.

Передача назад.

- Кисти рук выносятся выше головы.

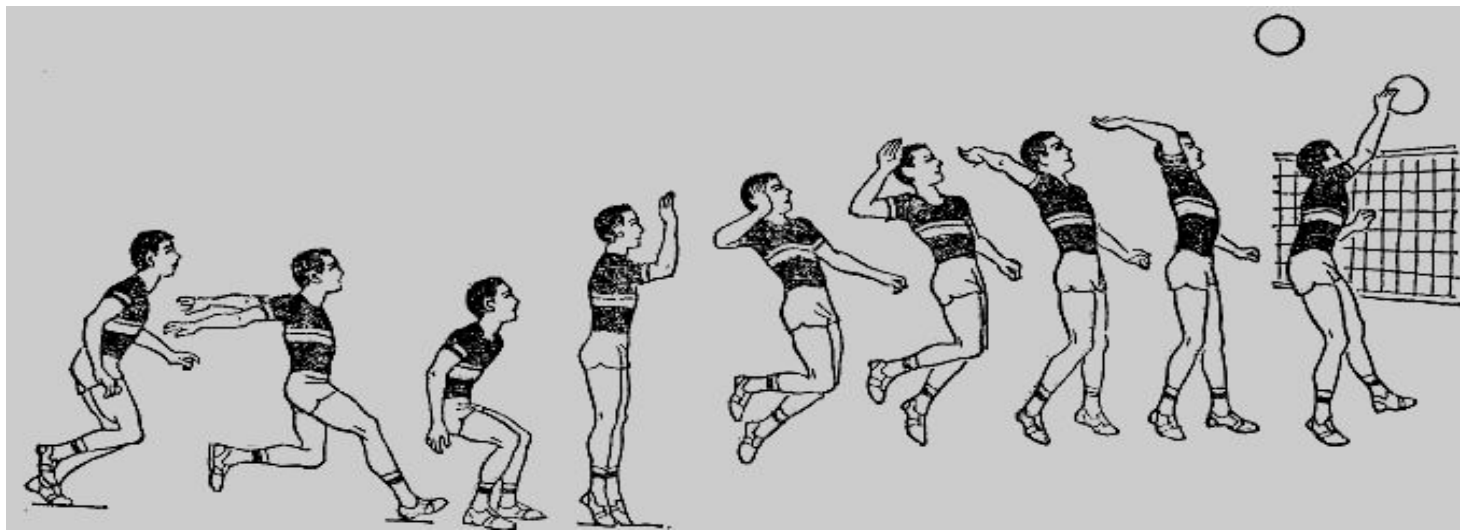
В ударном движении одновременно с разгибанием ног игрок прогибается в грудной и поясничной частях тела.

Руки разгибаются в локтевых суставах.



Атакующие действия.

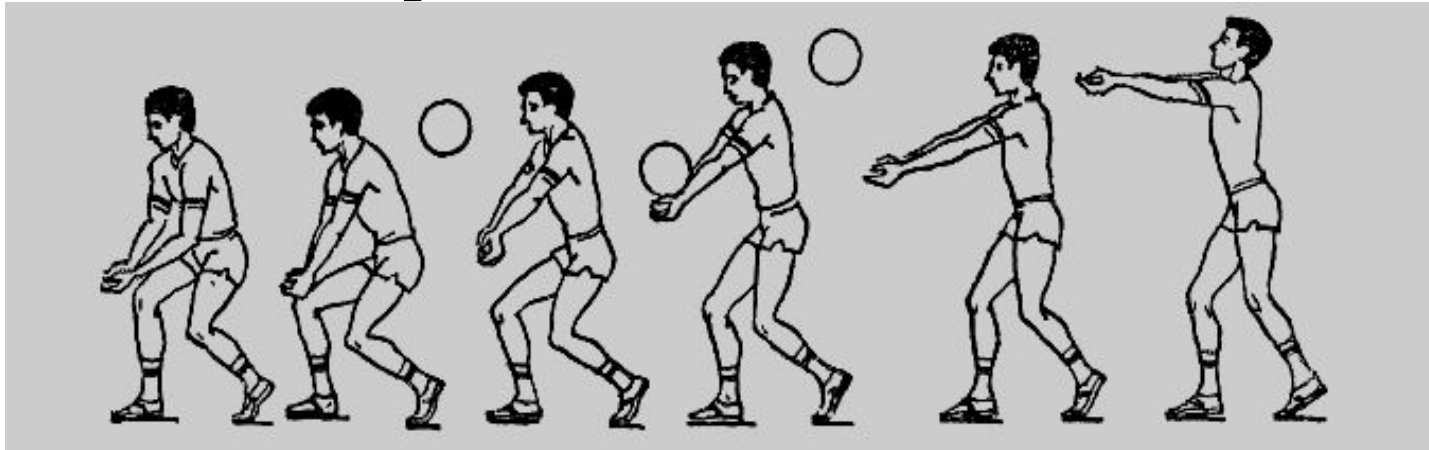
- **Прямой нападающий удар.**
- **Длина разбега 2—3 шага. Руки по дуге сзади - вперед-вверх делают взмах, тело приобретает движение вверх и несколько вперед — это фаза взлета. В момент ударного движения бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху - сзади.**



Действия защиты.

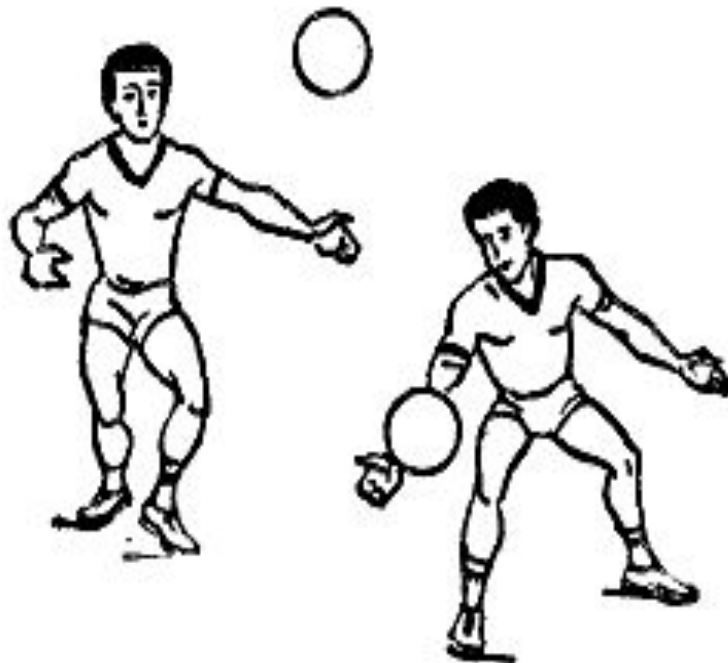
- **Прием мяча.**

- Применяется против нападающих действий противника, позволяет оставить мяч в игре.
 - **Прием мяча снизу двумя руками в опоре.**
- После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и поддерживает снизу левую. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.



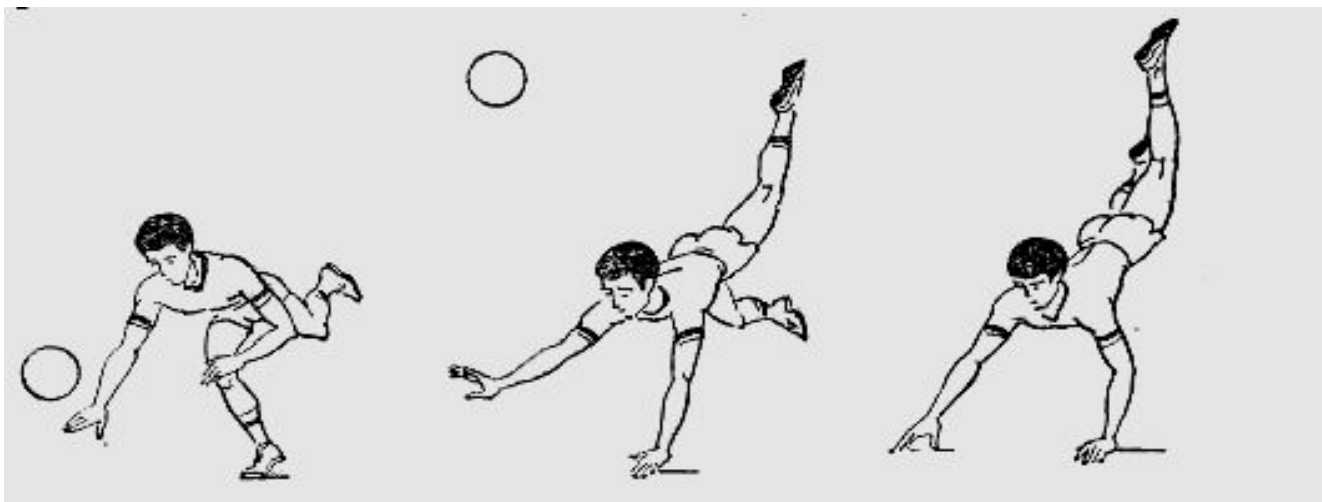
Действия защиты.

- Прием мяча снизу одной рукой в опоре.
- Этим способом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняется напряженной кистью, пальцы сжаты (полукулаком или кулак)



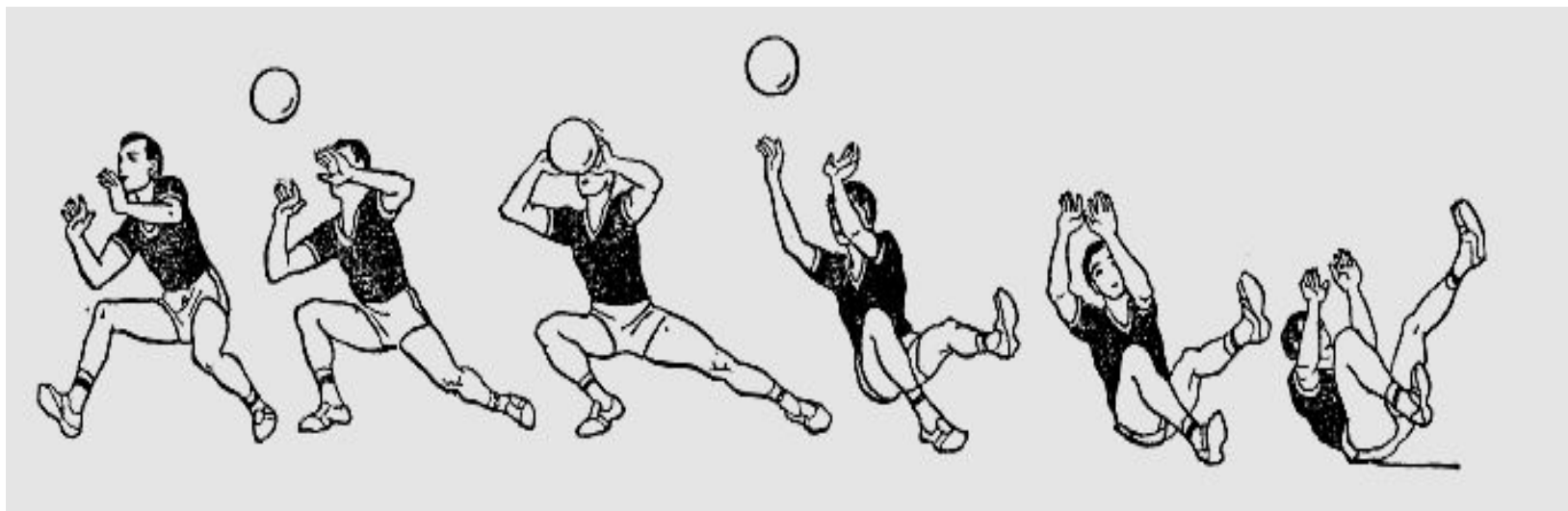
ДЕЙСТВИЯ ЗАЩИТЫ.

- Прием мяча одной рукой снизу в падении на бедро — спину или на грудь. Прием мяча с падением на бедро — спину выполняется последовательным перекатом.
- При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед.



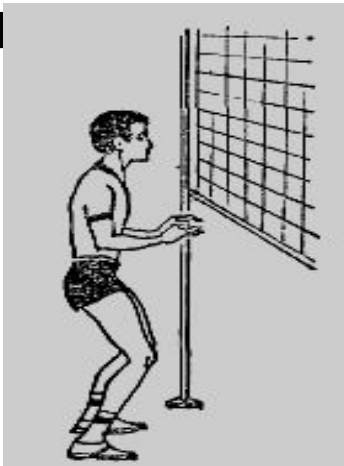
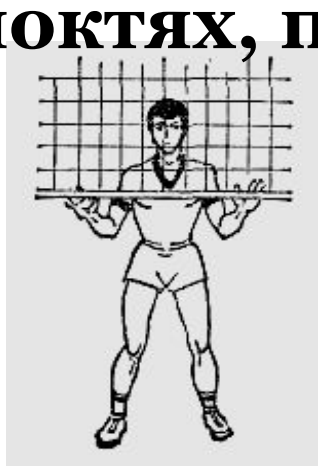
Действия защиты.

- Прием мяча двумя руками сверху в падении.
- Этот прием выполняется на спину и на бедро — спину, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него. При выполнении приема с падением на спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа. Руки выносит на уровне лица.



Блокирование.

- **Технический прием**, с помощью которого преграждают над сеткой путь мячу, летящему **после нападающего удара** противника. Выполняют блок в большинстве случаев после перемещения приставными шагами. Игрок останавливается около сетки, лицом к ней. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Руки, согнутые в локтях, перед



Техника безопасности игры.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Техника безопасности игры.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)