

МБОУ «ИЗЛУЧИНСКАЯ ОСШУИОП № 1»



Подготовил: Бекетов С.В. учитель физической культуры

с. Большетархово, 2021г.

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.

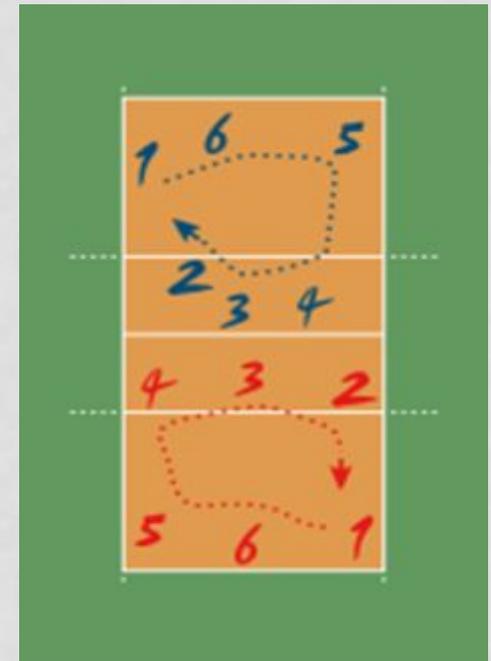
ЗА ПРОШЕДШИЕ 100 ЛЕТ ВОЛЕЙБОЛ СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ И МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В МИРЕ И В НАШЕЙ СТРАНЕ, А ТАК ЖЕ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДОМ СПОРТА. ЖЕНСКАЯ И МУЖСКАЯ СБОРНЫЕ КОМАНДЫ РОССИИ СЕМЬ РАЗ ЗАВОЕВЫВАЛИ ЗОЛОТЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ НАГРАДЫ.

- 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.



ПРАВИЛА

- 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 возвратит его обратно, не нарушая правил.
- Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 см для мужчин, 2,24 см – для женщин,



ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА (КРАТКО): ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ



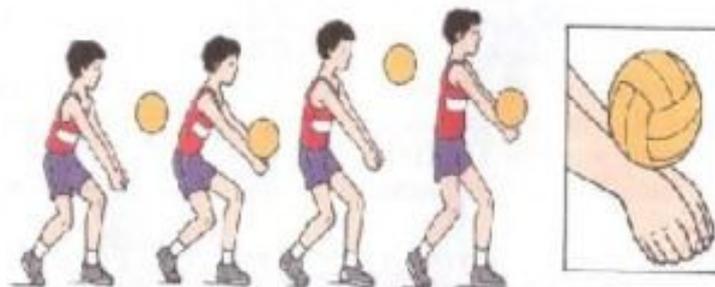
После подачи мяча команда соперника должна стараться его отбить, главное, не давая упасть мячу на землю. Для этого игрокам команды дается возможность три раза ударить по мячу. Правила таковы, что при этом игрок не имеет шанса задеть (ударить) мяч руками два и более раз подряд. Если мяч «подхватывают» одновременно два игрока, то это считается за два удара. Кроме того, если за время трех ударов мяч коснется какого-нибудь постороннего предмета, например, потолка, тогда он выбывает. За неудачу засчитывается ошибка. Итак, мяч окажется проигранным, если:

- Игроки не «удержали» его, и мяч коснулся земли.
- Участники команды задели мяч руками более трех раз.
- Мяч был удержан руками хотя бы один раз.
- Один участник игры ударил по мячу более трех раз за подачу.
- Игрок перенес руки за сетку, прикасаясь к мячу на стороне соперника.

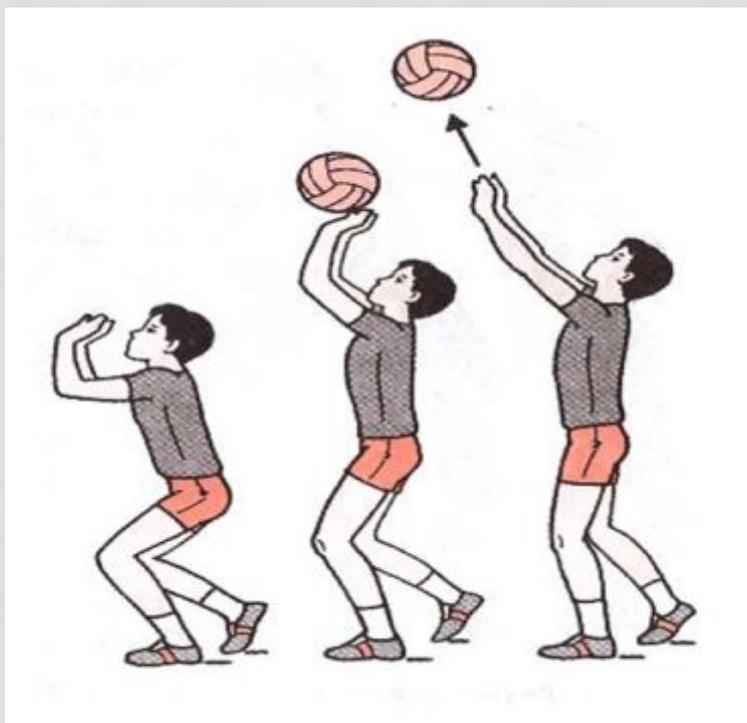


Техника безопасности

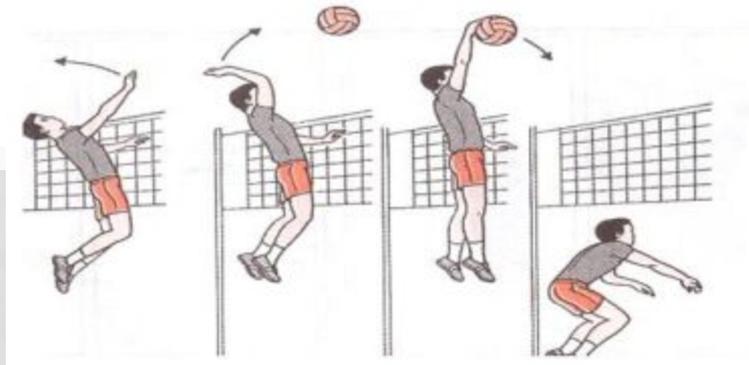
- На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве).
- Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:
 - В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
 - Осмотреть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

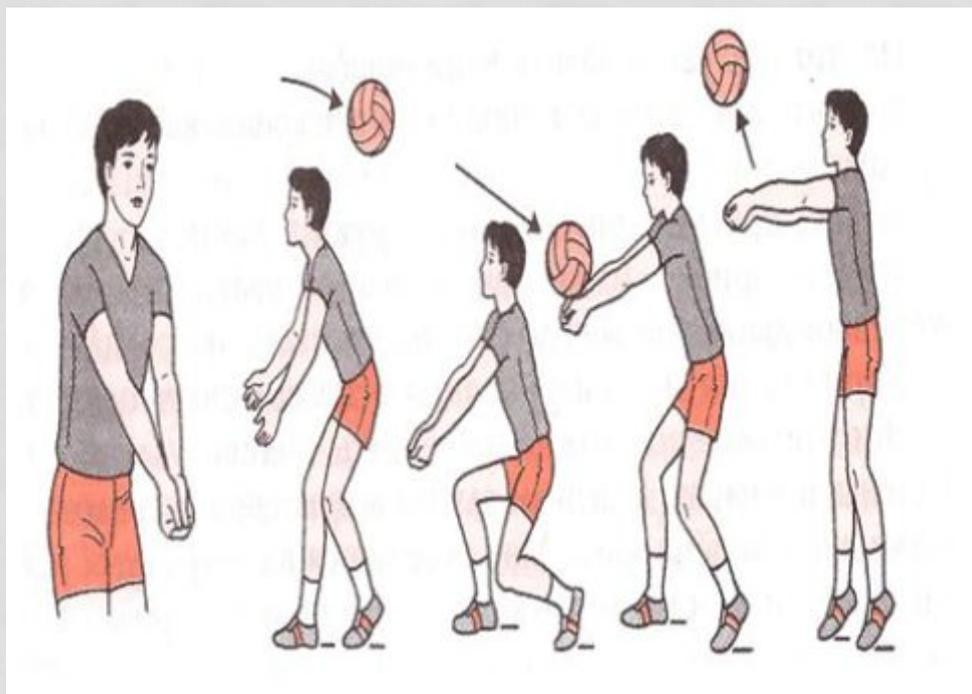


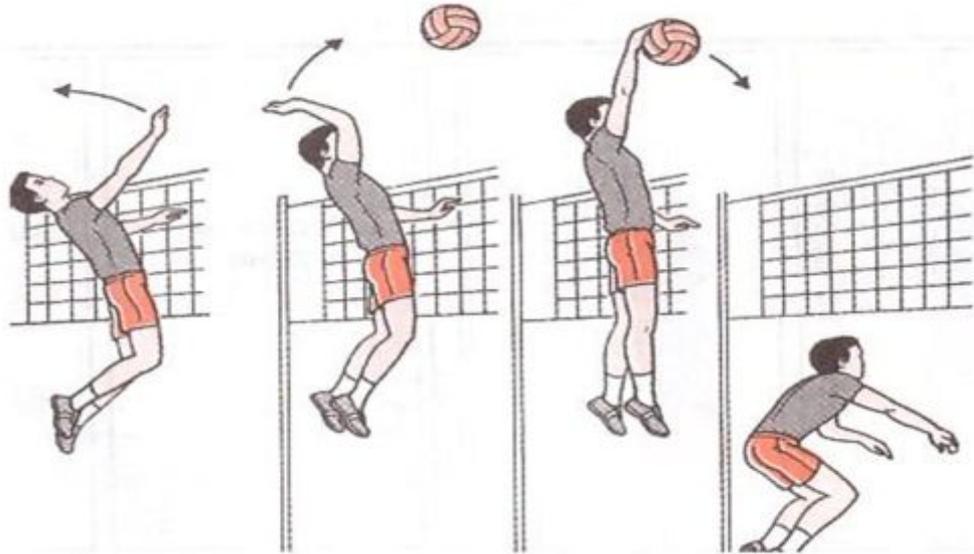
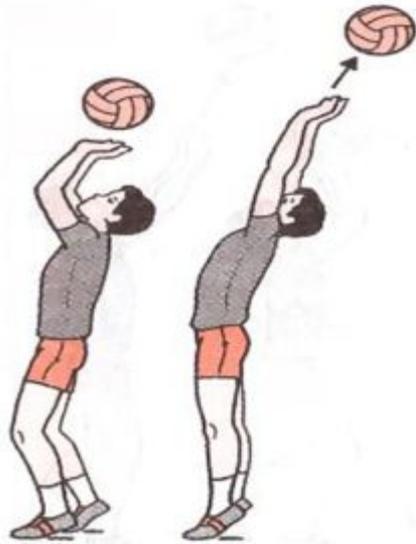
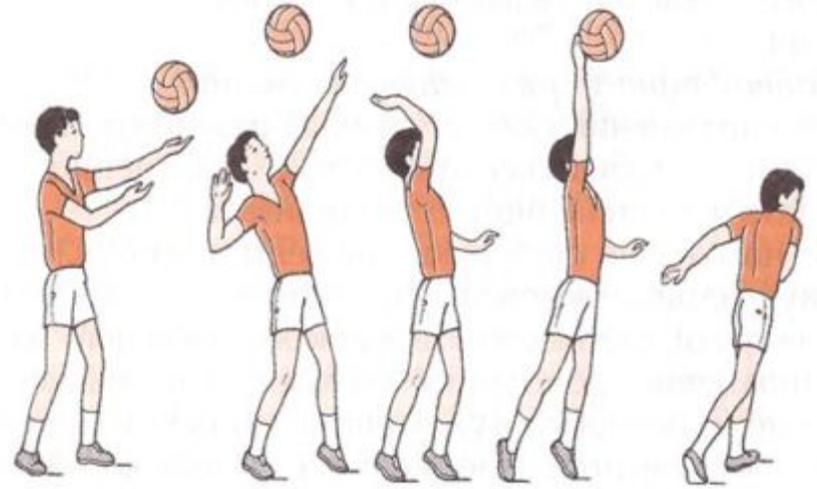
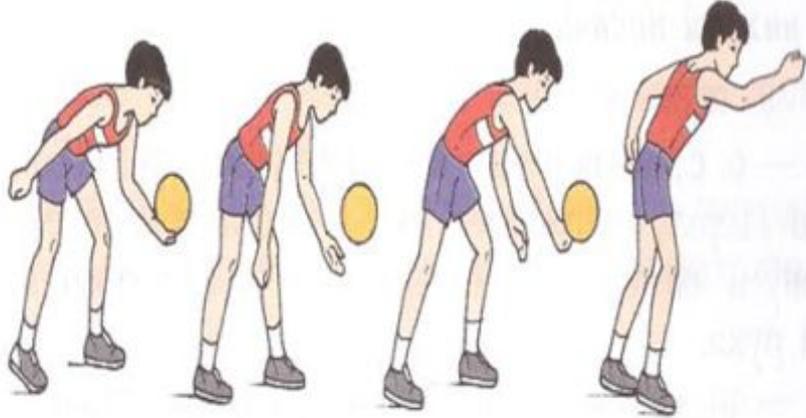
- В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.
- **Стойка** (рис.16, 17, 18) – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно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



- 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.

ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ НАД СОБОЙ





ИСТОЧНИКИ

- А.П.Матвеев «Физическая культура 8-9 кл. Москва «Просвещение».
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol>
<https://svastour.ru/articles/raznoe/sport/istoriya-volleybola.html>
<http://volleybolist.ru/literature/history.html>