

Волейбол. 5-7 классы.

Работу выполнила
учитель физкультуры
ГБОУ СОШ №270
Белецкая Татьяна Викторовна

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.

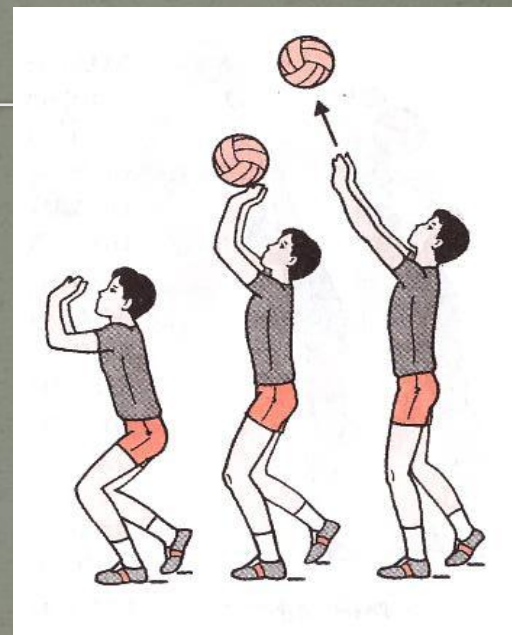


Основные правила игры

- 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.

Основные приемы игры

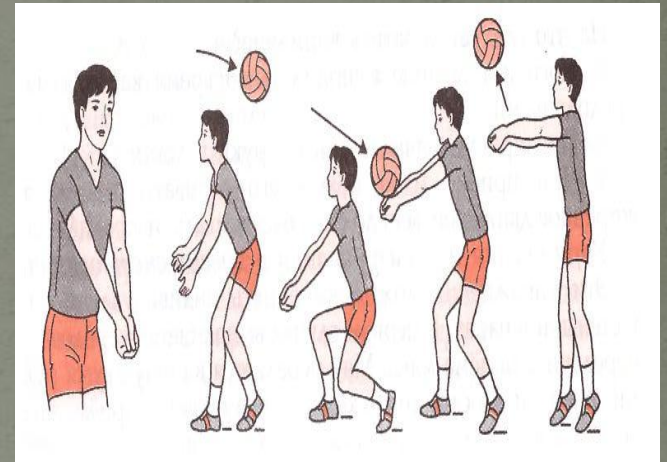
- Передача мяча сверху двумя руками является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.
- Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти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



Основные приемы игры

- 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.

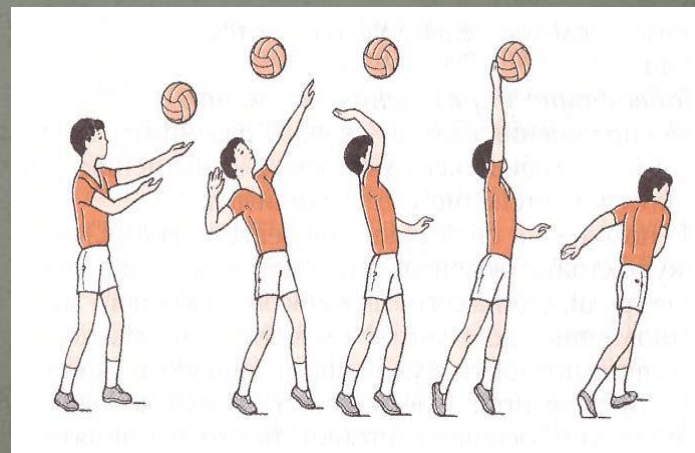
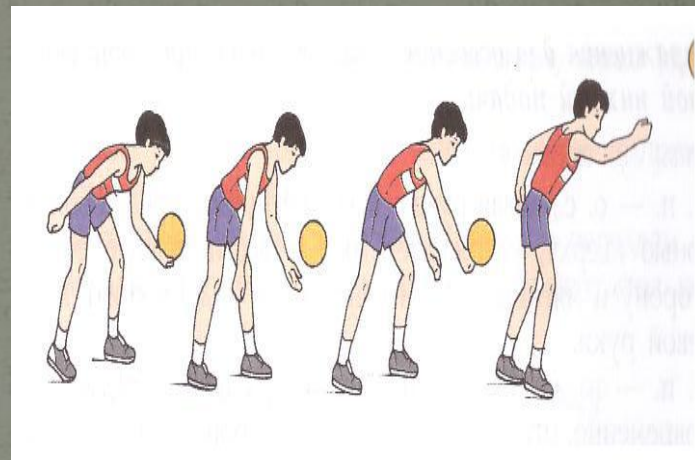


Основные приемы игры

- **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.

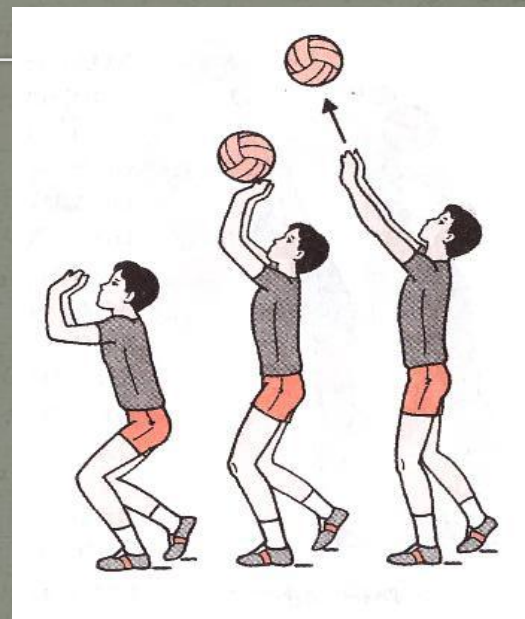
Основные приемы игры

- 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.



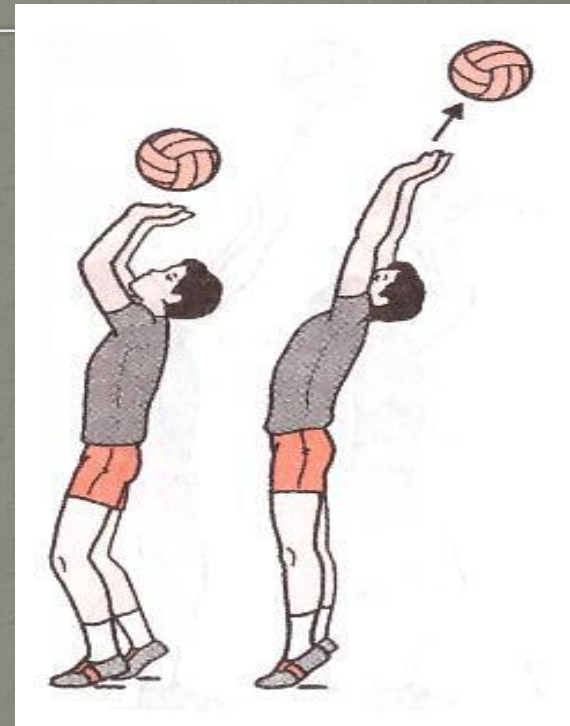
Основные приемы игры

- **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.



Основные приемы игры

- 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.

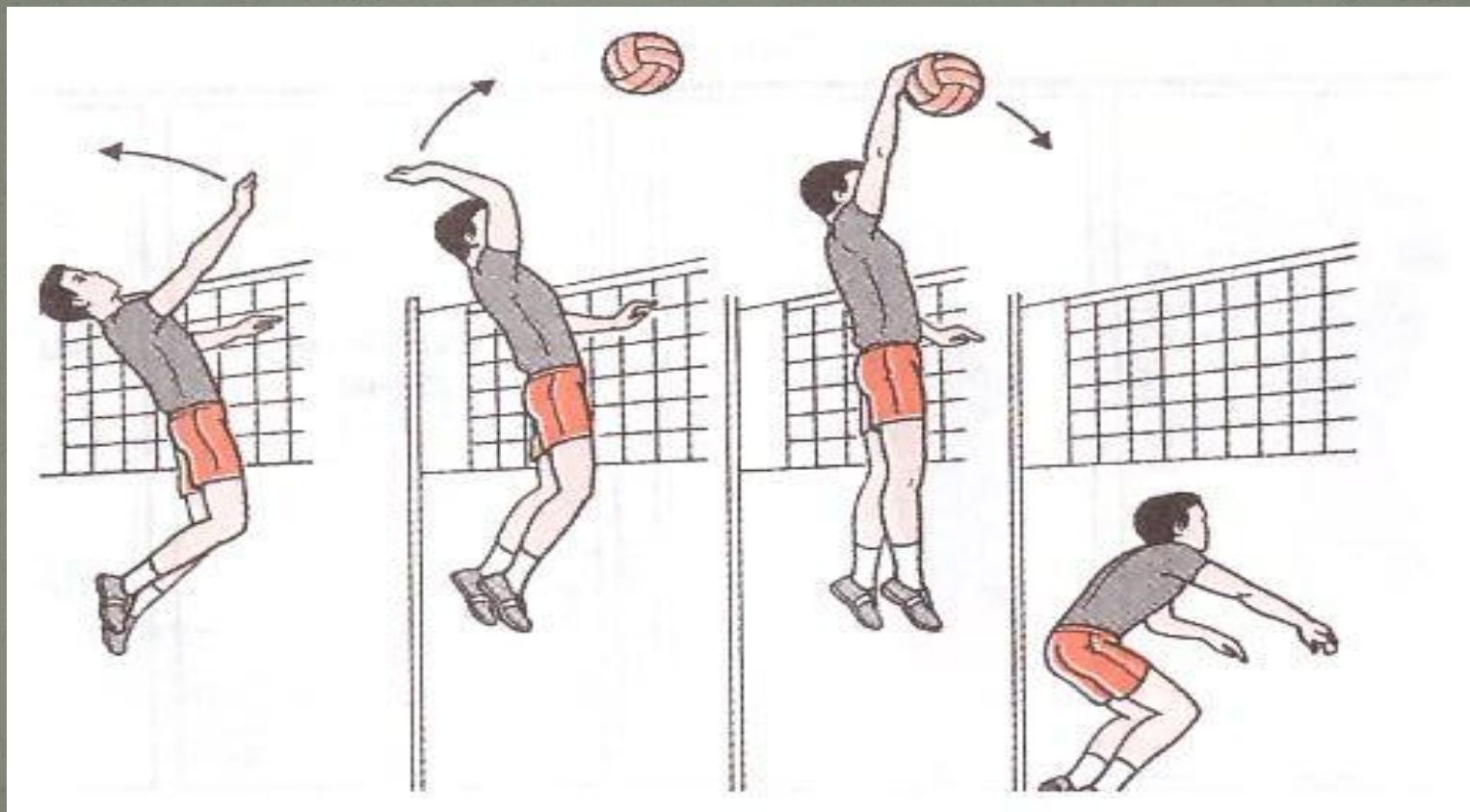


Основные приемы игры

- 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.

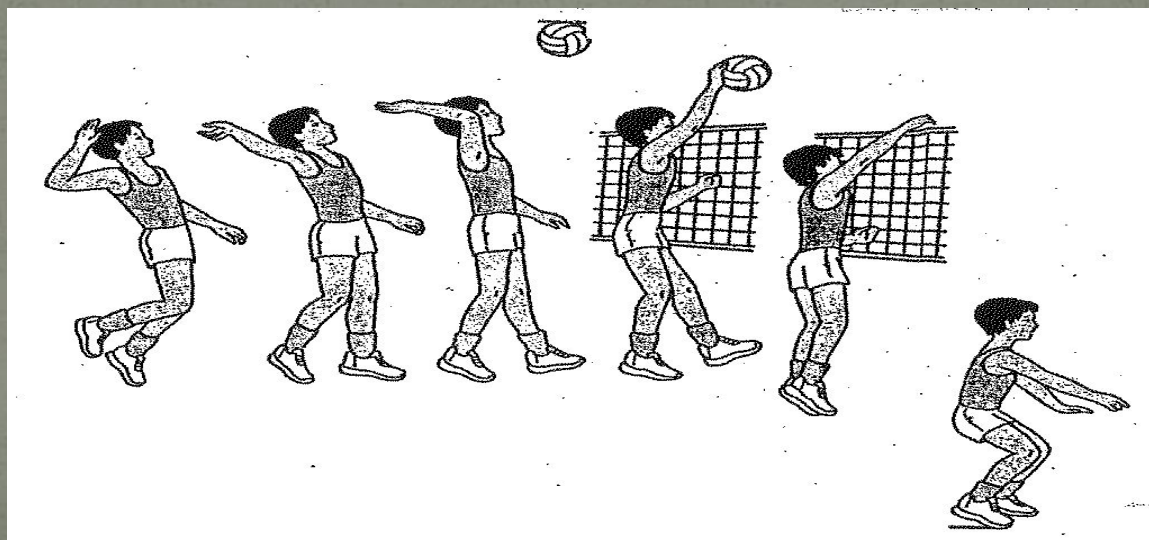
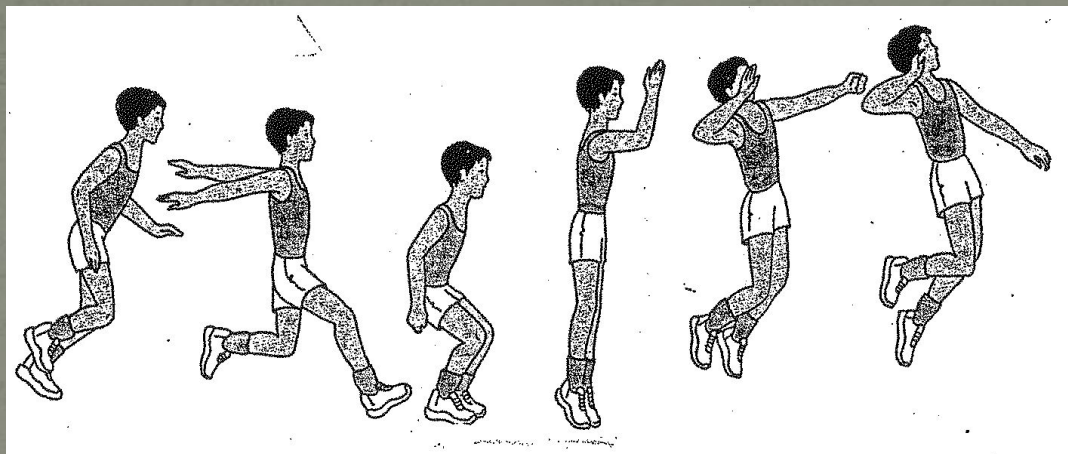
Прямой нападающий удар



Основные приемы игры

- Первые шаги разбега выполняются медленно по прямой линии, перпендикулярно сетке, а последний – быстро по мячу.
- Прыжок выполняется вертикально вверх. Приземление и отталкивание осуществляется из одной точки.

Основные приемы игры



Источники:

А.П.Матвеев «Физическая культура 5 кл.»

А.П.Матвеев «Физическая культура 6-7 кл.»

А.П.Матвеев «Физическая культура 8-9 кл.

Москва «Просвещение»

<http://ru.wikipedia.org/wiki>

<http://volley4all.net/history.htm>

