

Департамент образования администрации Владимирской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Владимирской области
«Муромский педагогический колледж»

Проект по физической культуре на тему:
"Волейбол"

Выполнил: Студент 1-ого курса группы ф-12 Якунин Илья

Руководитель: учитель физической культуры

Рыбакова Екатерина Владимировна

Проектная деятельность.

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Цели и задачи проекта
4. История развития волейбола
5. Развитие волейбола в СССР
5. Основные правила игры
6. Техника безопасности
7. Основные приёмы
8. Нарушение правил
9. Чем помогает занятие волейболом?
10. Заключение
11. Список литературы

Цель проекта:

1.Формирование положительного отношения к спорту через игру волейбол.

Задачи:

1.Ознакомить учащихся с историей игры волейбол.

2.Привлечь учащихся к спорту.

3.Формировать привычки здорового образа жизни.

Актуальность темы состоит в том что волейбол занимает видное место в системе физического воспитания, он введен в учебные программы всех образовательных заведений.

Введение.

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.

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.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола(ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран.



Развитие волейбола в СССР

Несмотря на то что волейбол был изобретен в Америке, в СССР игра быстро прижилась и полюбилась. Причем настолько, что в Германии ее прозвали русской народной. Ведь именно российские чемпионы придали игре уникальные свойства: маневренность, атлетичность, скорость. Еще в 1920 годы при участии американских тренеров в некоторых российских городах были организованы волейбольные команды, а в 1922 г. данным видом спорта заинтересовались в Москве, включили его в программу обучения. Юные спортсмены повсеместно начали соревноваться в данном виде спорта. Во всех республиках Советского Союза игра заслужила признание, особенно после включения ее в состав спартакиады. Советские чемпионы 4 раза брали золото на мировых кубках, 6 раз становились победителями международных чемпионатов и 12 раз победителями Европы.

После распада СССР история волейбола в России не заканчивается. В 1991 г. была создана Всероссийская Федерация волейбола, которая сохранила знания советских инструкторов

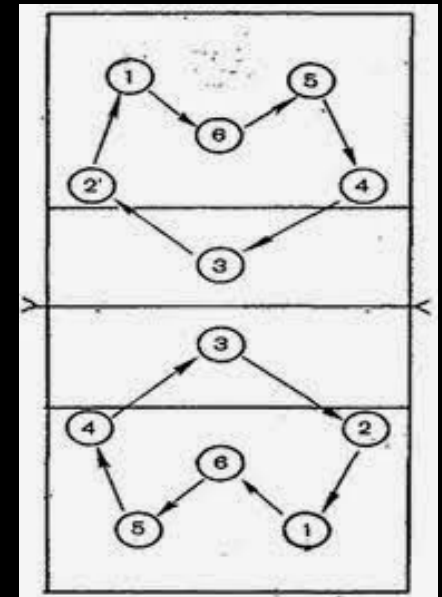
Основные правила игры

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 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. 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.
- 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.

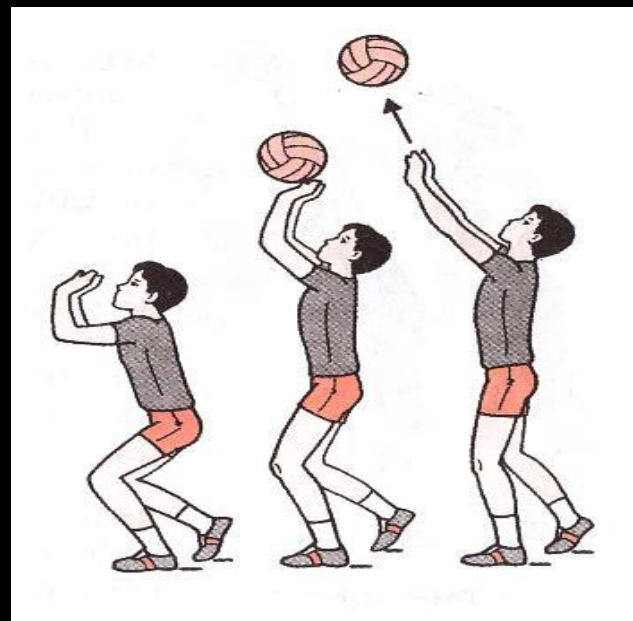
Основные приемы игры

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— это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед

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 дальней к направлению движения ноги.



Основные приемы игры

Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги.

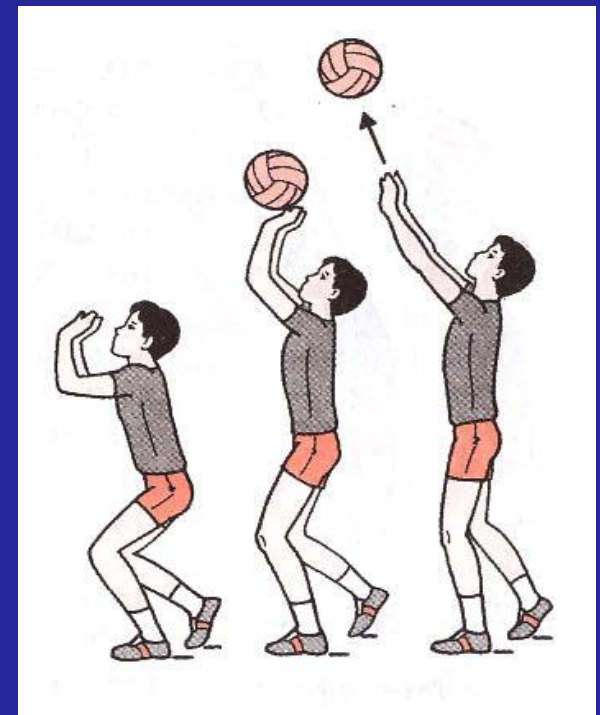
Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки – при выполнении нападающих ударов и блокирования.

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

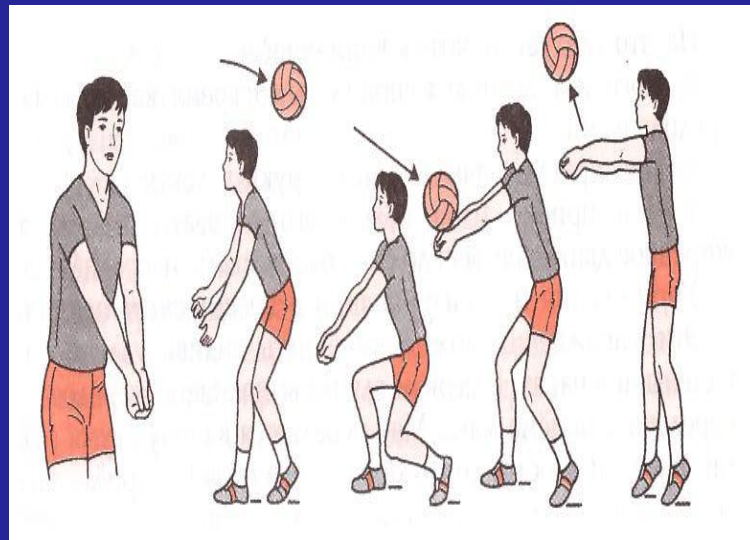
Передача мяча сверху двумя руками является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.

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.



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.

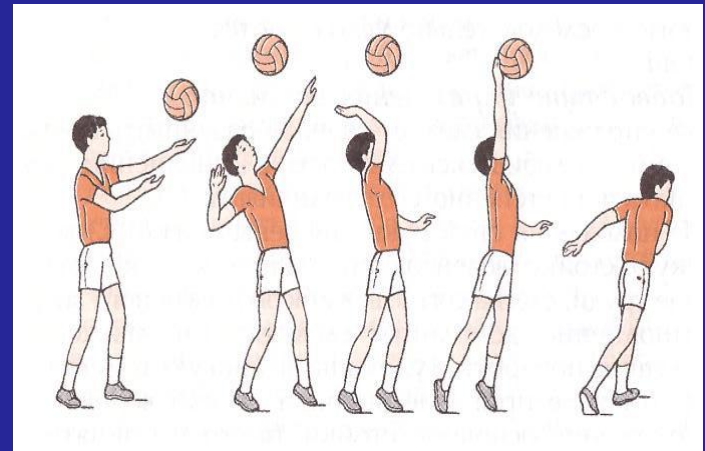
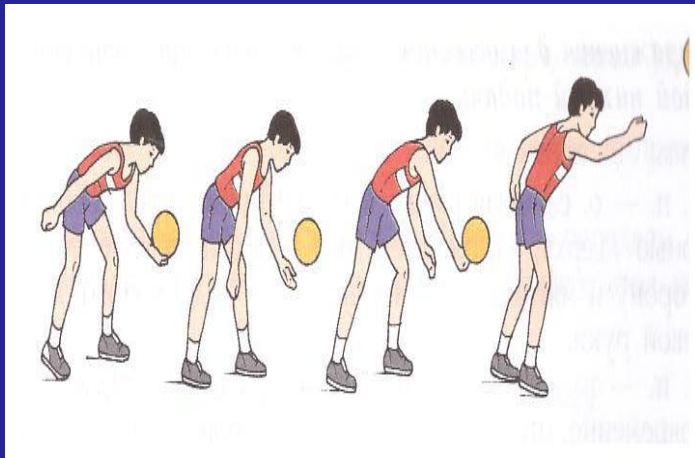


Основные приемы игры

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

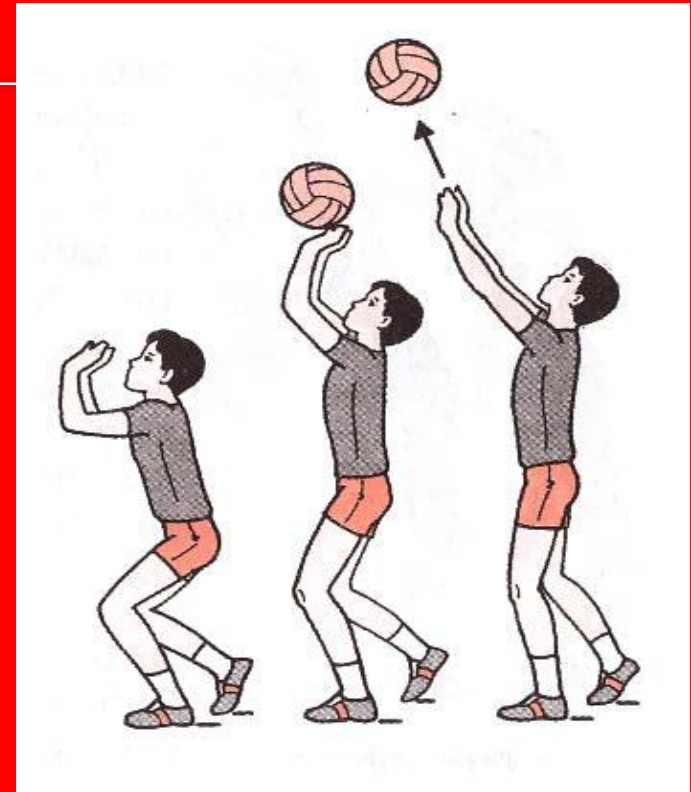
Техника выполнения: игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает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

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.



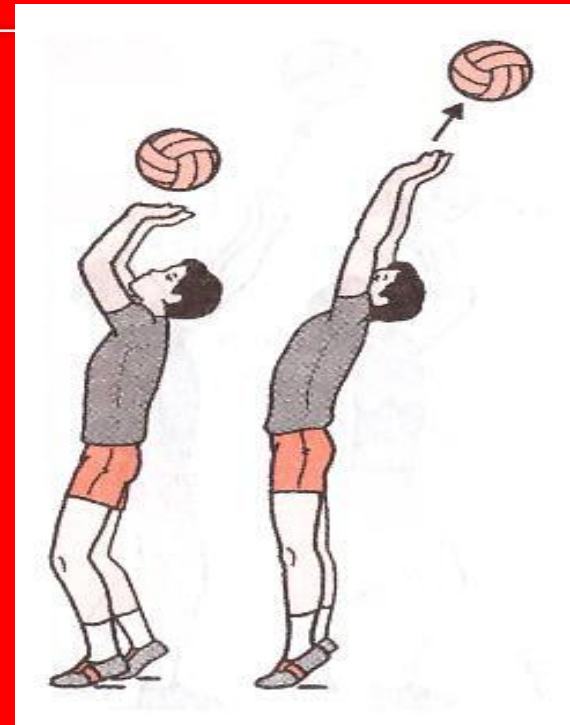
Основные приемы игры

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

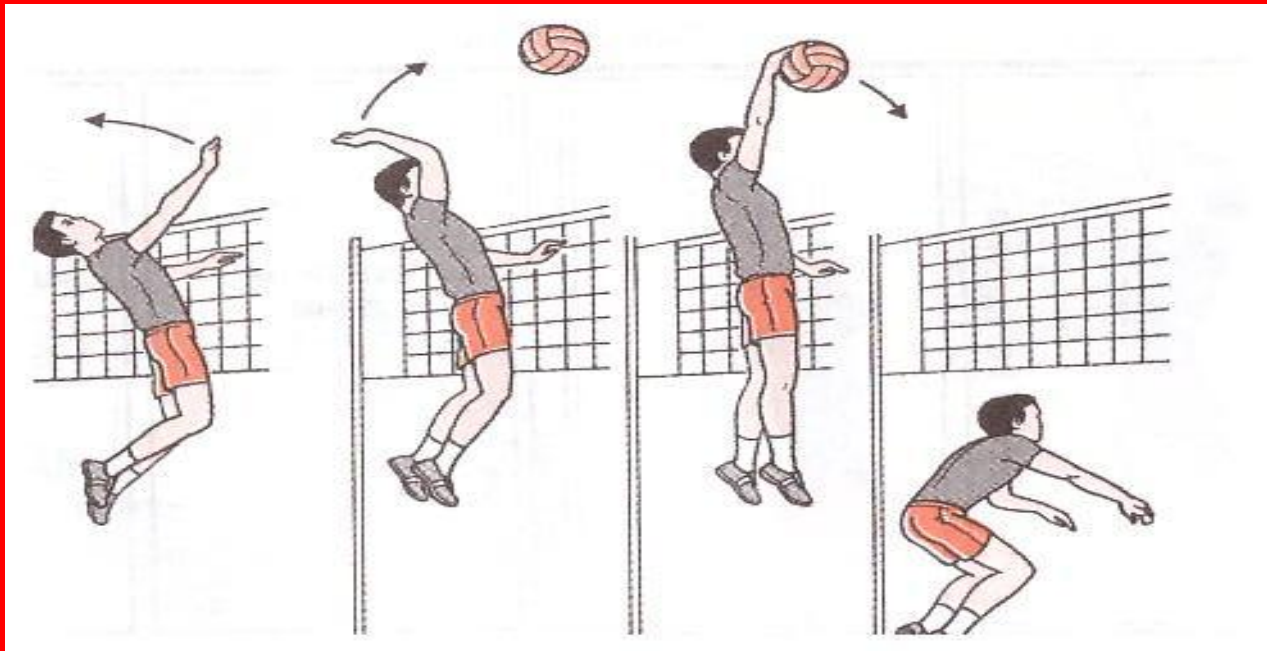
Передача сверху за голову в опорном — положении. Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу.



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.



Основные приемы игры

Блокирование.

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.



Нарушения правил

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

1. При подаче:

1) Игрок заступил ногой на пространство площадки.

2) Игрок подбросил и поймал мяч.

3) По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

4) Касание антенны мячом.

5) Совершил подачу до свистка судьи.

Нарушения правил

2. При розыгрыше

1) Сделано более трёх касаний.

2) Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.

3) Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.

4) Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.

5) Касание антенны мячом при ударе.

6) Заступ на игровую половину противника.

3. Регламент

1) Нарушение расстановки.

2) Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

3) Касание верхнего края сетки.

Занятия волейболом вырабатывают у спортсменов ценные физические, и высокие морально-волевые качества:

1. помогут укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
2. вырабатывают выносливость;
3. развивают глазомер;
4. помогают избавиться от плоскостопия;
5. укрепляют мышцы ног и таза;
6. при занятии волейболом улучшается работа опорно-двигательного аппарата, улучшается координация движения и осанка;
7. положительное влияние оказывают эти виды спорта на людей, болеющих сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми патологиями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Волейбол способствуют воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Список литературы.

1. <http://olgavzglyad.ru/bez-rubriki/4477/>
2. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/12/03/proekt-po-voleybolu>
3. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/priezientatsiia-volieibol>
4. <https://infourok.ru/tvorcheskiy-proekt-voleybol-put-k-uspehu-1346898.html>
5. http://mypresentation.ru/presentation/126127_volejbol_prezentaciya_po_fizkulture