



ВОЛЕЙБОЛ

Автор: Куликов Евгений Андреевич,
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 98 г. Челябинска»

Челябинск, 2020

ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры *Вильям Морган*.

«Волейбол», что в переводе с английского означает «летащий мяч» (от «волей» — отбивать на лету и «бол» — мяч).

В программу Олимпийских игр волейбол впервые был включён в 1964 г. в Токио.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Волейбол — это спорт, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры — направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке).

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

ИГРОВОЕ ПОЛЕ

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18 х 9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 х 9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

Ширина всех линий 5 см.

ИГРОВОЕ ПОЛЕ

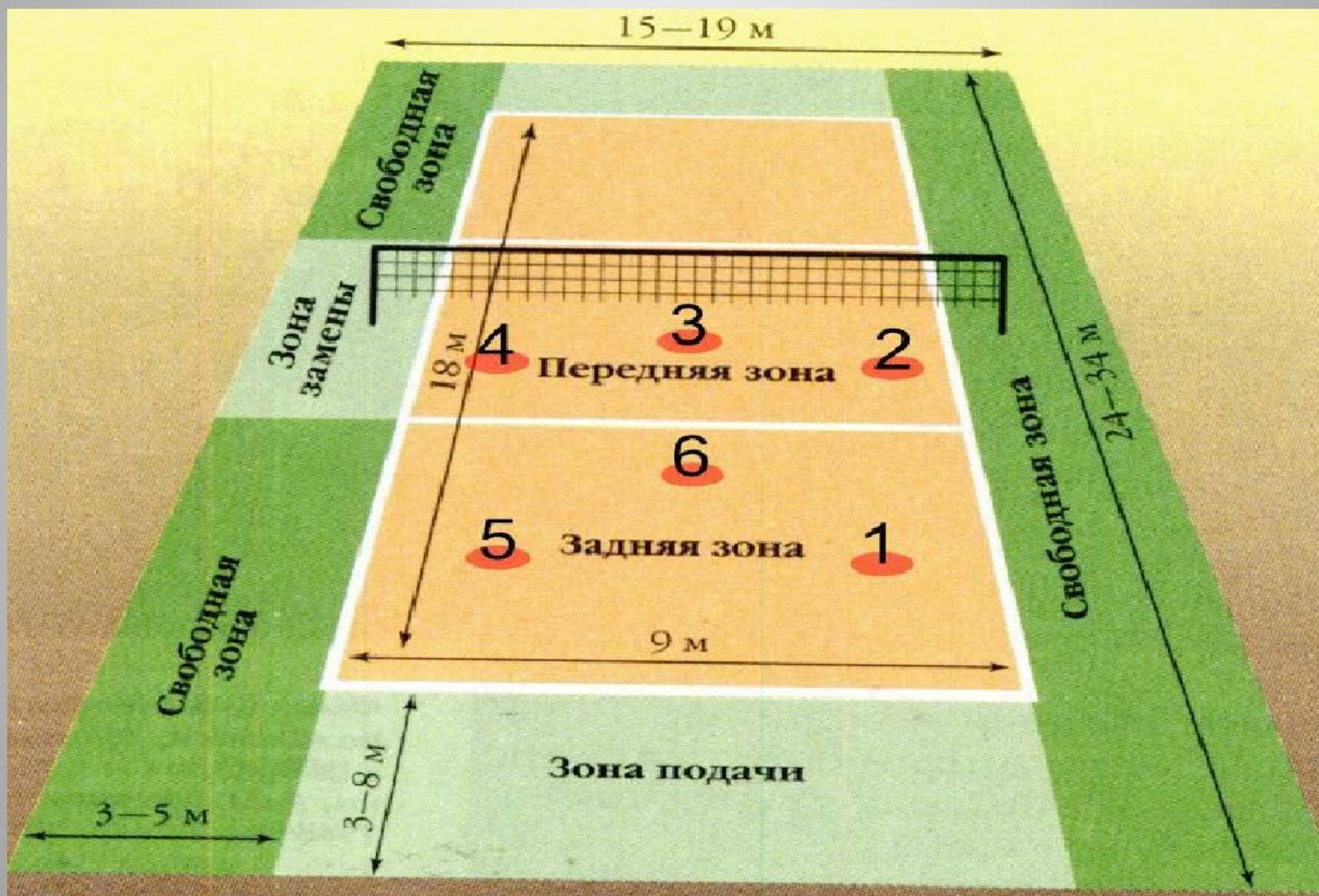
Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки — 1 м,

Высота сетки от игрового поля:

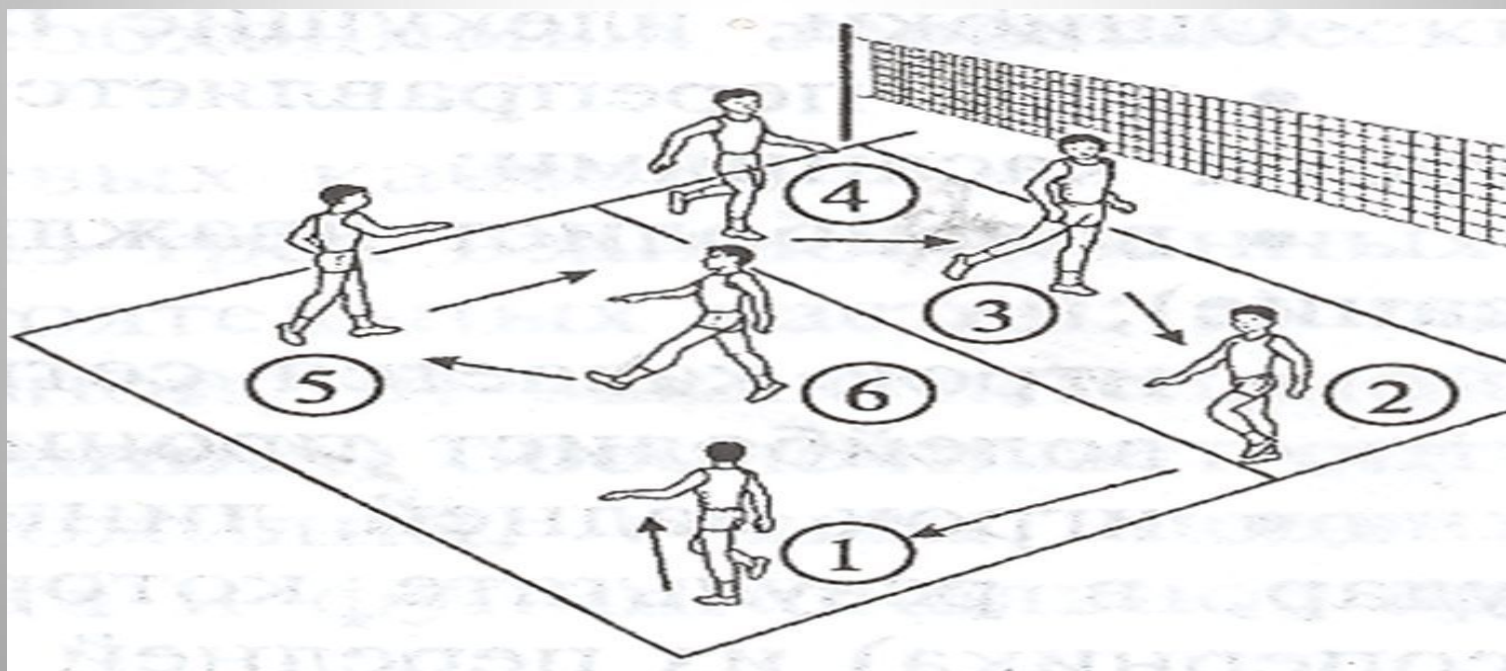
- 2,43 м для мужчин,
- 2,24 м для женщин,
- 2,10 м для девочек и девушек,
- 2,20 м для мальчиков и юношей.

ИГРОВОЕ ПОЛЕ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Волейбол — командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек. Игроки располагаются на площадке следующим образом: трое ближе к сетке и трое около задней линии. Игроки на площадке образуют две линии: переднюю (2, 3, 4) и заднюю (5, 6, 1). Пере-ход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). При равном счёте (24 : 24, 25 : 25) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26 : 24, 27 : 25 и т. д.) Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков, с минимальной разницей в 2 очка.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Один и тот же игрок не имеет права прикоснуться к мячу 2 раза подряд. Одновременное прикосновение двух игроков одной команды считается за 2 удара. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

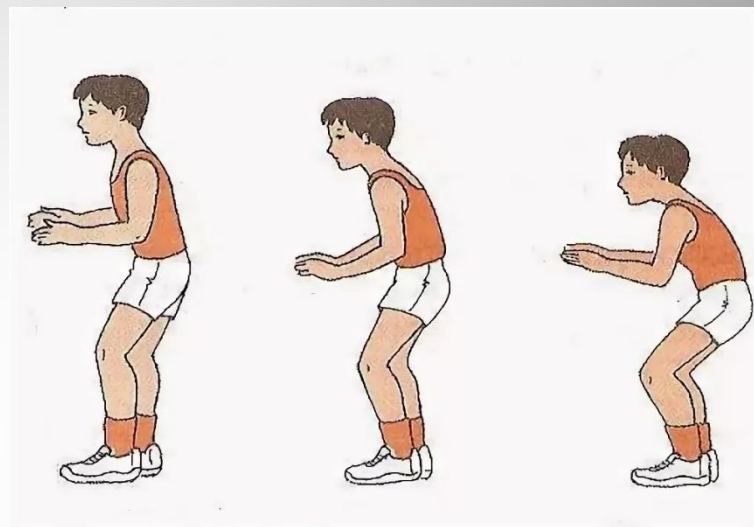
Мяч считается проигранным, если:

- он коснулся площадки;
- команда ударила более 3 раз;
- мяч был задержан в руках или телом;
- его не отбили, а кинули;
- игрок ударил его ногами;
- один и тот же игрок коснулся его 2 раза;
- игрок прикоснулся к сетке, наступил на среднюю линию;
- мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку.

ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ

5 основных приёмов игры:

- Подача
- Приём
- Передача
- Нападающий удар
- Блокирование



Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.

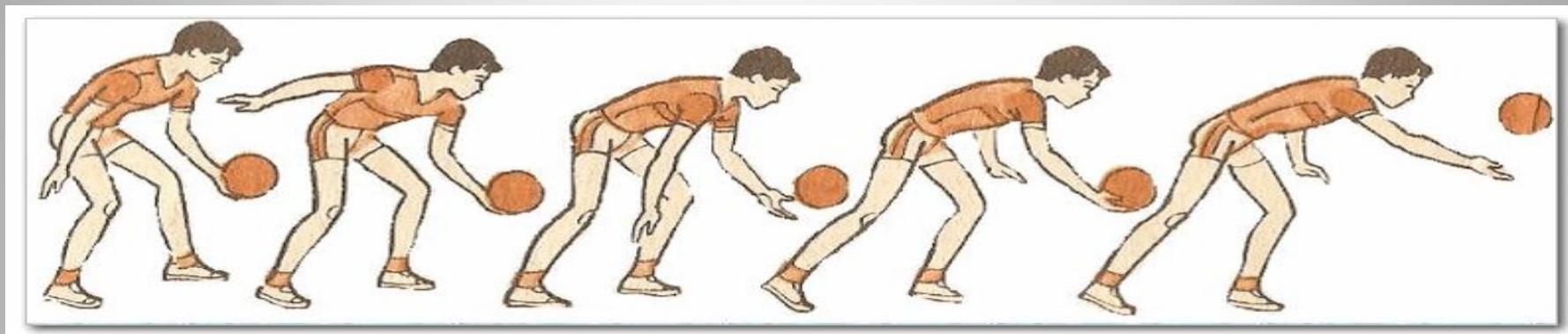
Стойка — это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперёд.

ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ

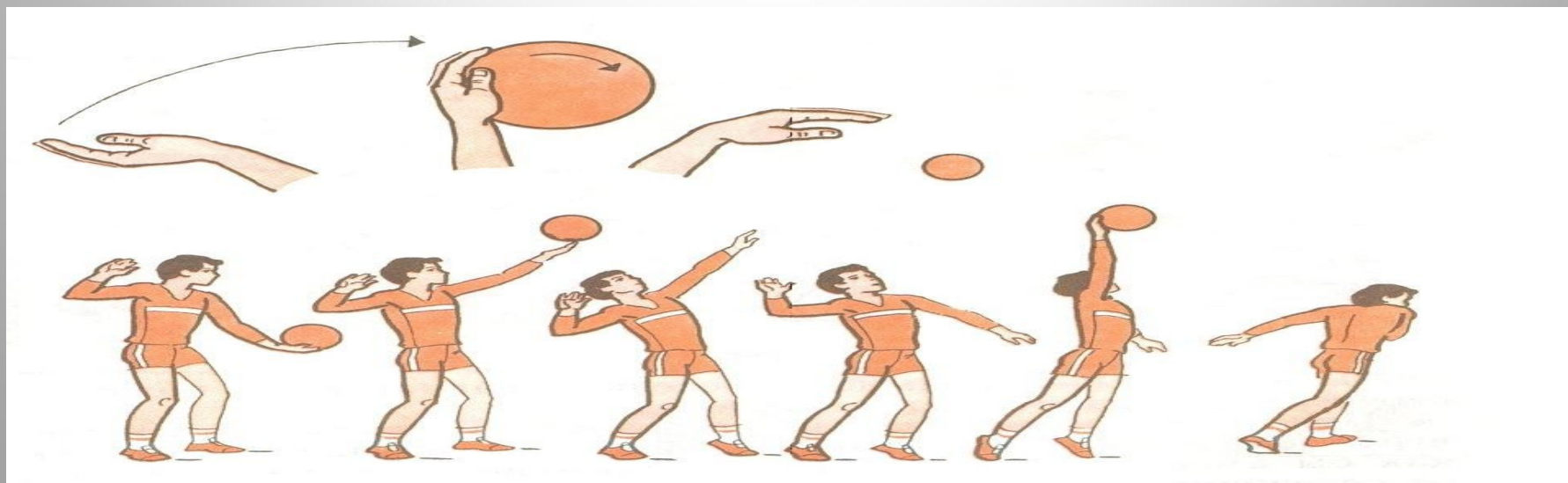
Подача:

Ссылка на видео: <https://youtu.be/53612Nqm6U0>

- Нижняя



- Верхняя

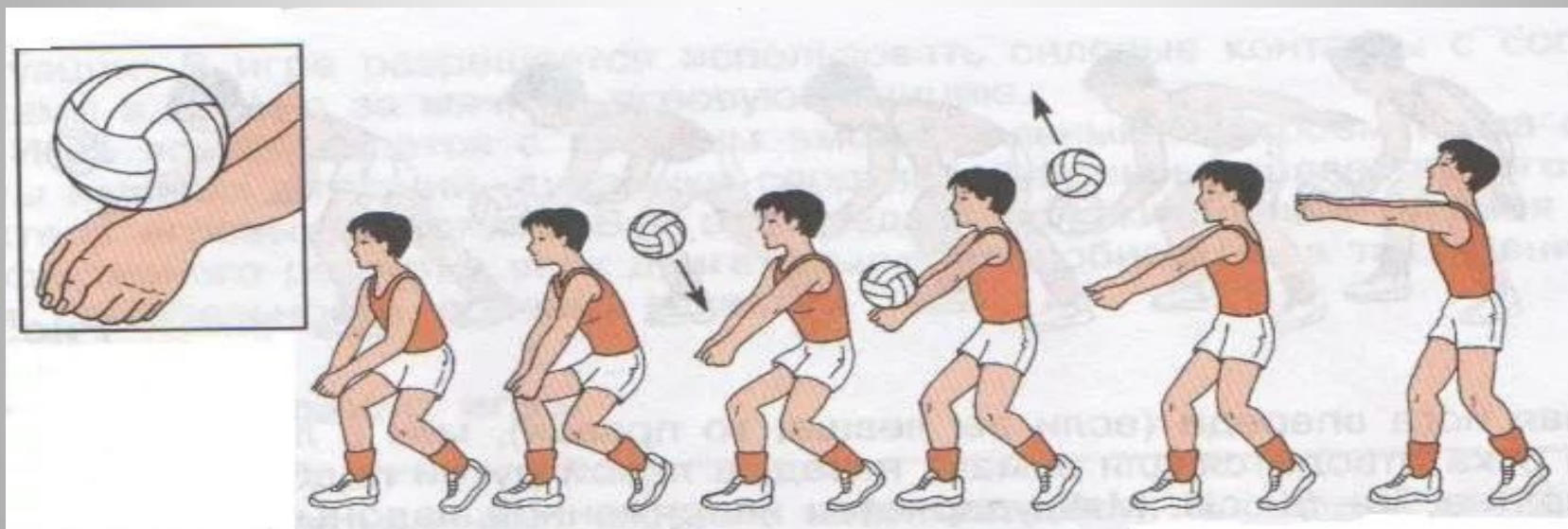


ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ

Приём мяча:

Ссылка на видео: <https://youtu.be/5mH3pvQNB24>

- Приём мяча снизу

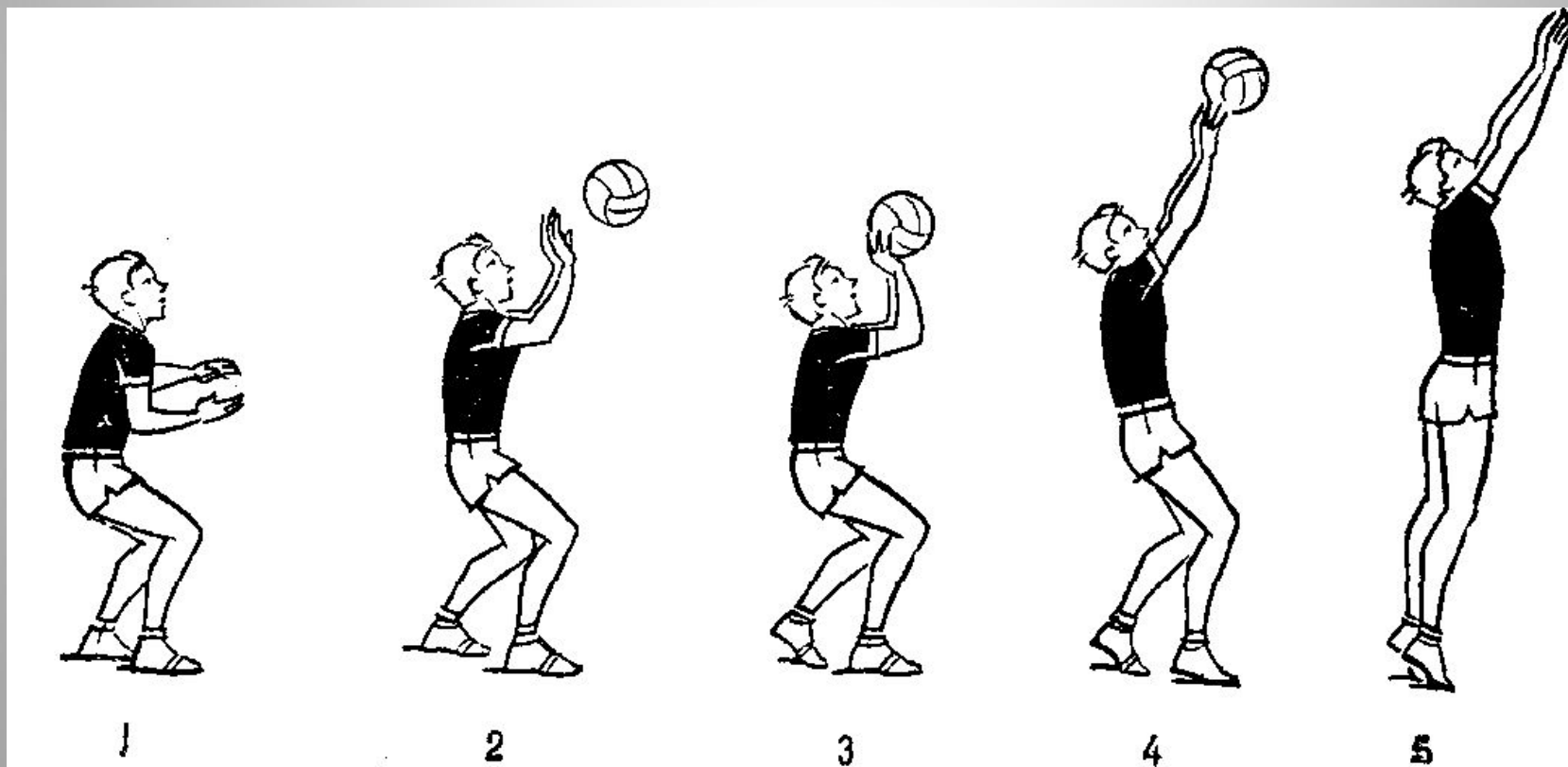


ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ

Передача мяча:

Ссылка на видео: <https://youtu.be/zyQCu0jMUFo>

- Передача мяча сверху двумя руками

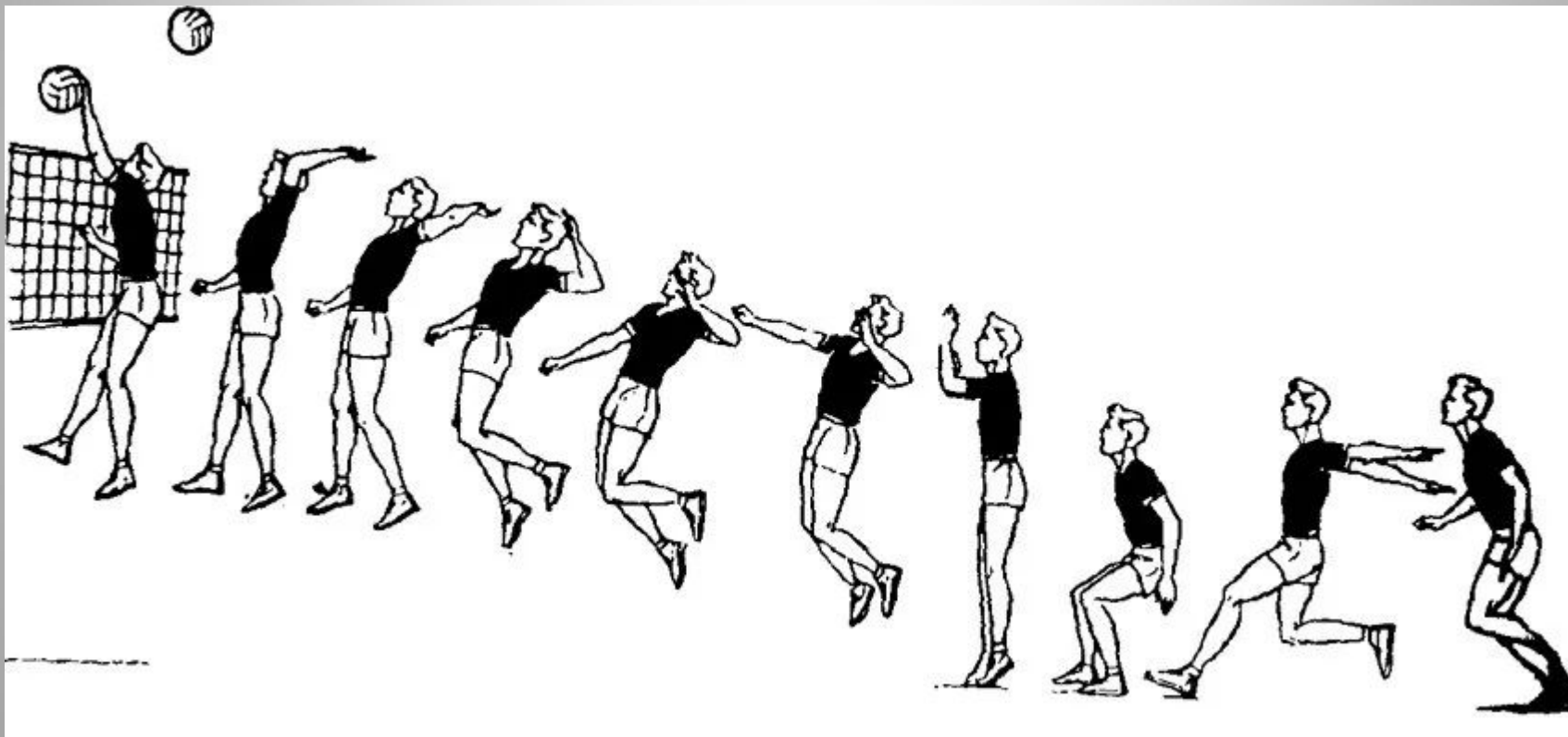


ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ

Нападающий удар:

Ссылка на видео: <https://youtu.be/3MhOUzqbuY8>

- Прямой нападающий удар



ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ

Блокирование:

Ссылка на видео: https://youtu.be/hTZ-W_yvgF0

