

Государственное образовательное учреждение
средняя образовательная школа № 3 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы

Проект
по физической культуре на тему:
"Волейбол: игра и история"

Выполнил: ученик 6 «А» класса

Аглиуллин Вячеслав

Цель проекта:

Пропаганда здорового образа жизни и формирование положительного отношения к спорту через игру волейбол среди учащихся 5-8 классов.

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.

Спорт в нашей жизни

В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова написано: «Спорт – составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма». В мире насчитывается около 500 видов спорта.

Что дают человеку эти занятия? Я думал об этом и вот к какому выводу я пришел: слабый человек всегда может стать сильным. Ценность занятия спортом состоит не только в укреплении здоровья и физическом развитии. Мы приобретаем ловкость, быстроту, силу, выносливость и также ценные человеческие качества: собранность и дисциплинированность. У занимающихся спортом меньше трудностей в учёбе. А главное спорт учит нас дружить, мы умеем радоваться успехам других, сопереживать неудачи.

Волейбол- командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника.



Что такое волейбол?

Что такое волейбол?

Не похож он на футбол
Бегать далеко не надо,
Только прыгай до упаду.

Бей по мячику сильнеей,
Ну и главное точней.
Очень дружная игра.
Правила учить пора.

На площадке есть разметка,
через всю площадку сетка
Высота два сорок три
Ну-ка, руку протяни

Сетка женская пониже
Мяч летит к земле поближе,
В остальном различий нет,
Зал огромный, в зале свет.

История

Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган. Работая преподавателем в одной из колледжей Ассоциации молодых христиан, он подвесил на двухметровую высоту сетку для тенниса, и запустил на площадку воспитанников, число которых не ограничивал. Для игры они использовали камеру от баскетбольного мяча, которую перебрасывали через натянутую сетку. Новую игру было решено назвать «Минтонет». Игра стала настолько популярна, что через некоторое время её продемонстрировали на конференции колледжей, проходившей в Спрингфилде. Именно тогда, по предложению профессора Альфреда Хальстена игре было присвоено новое название - «волейбол», что в переводе означает «летающий мяч». С этих самых пор и начинается история развития волейбола.

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. 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

Интересные факты:

- скорость полёта мяча при подаче у лучших игроков может достигать 130 км/ч;
- рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля 1983 года. За товарищеской игрой сборных Бразилии и СССР на знаменитом футбольном стадионе «Маракана» наблюдали 96500 зрителей;
- первыми подавать в прыжке начали бразильские волейболисты в начале 80-х, что позволило им завоевать серебро на Олимпиаде 1984 года.

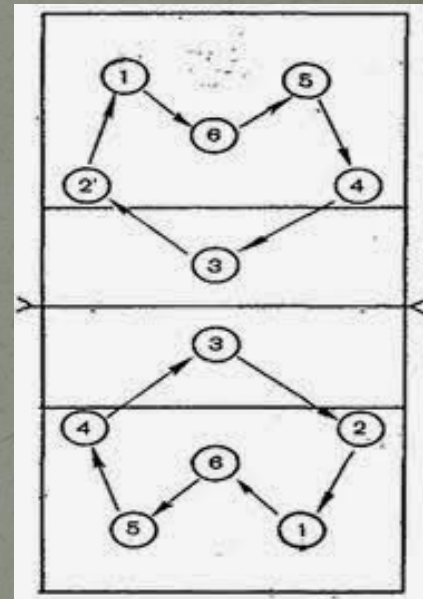
Основные правила игры

Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратить его обратно, не нарушая правил.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. 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. Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.

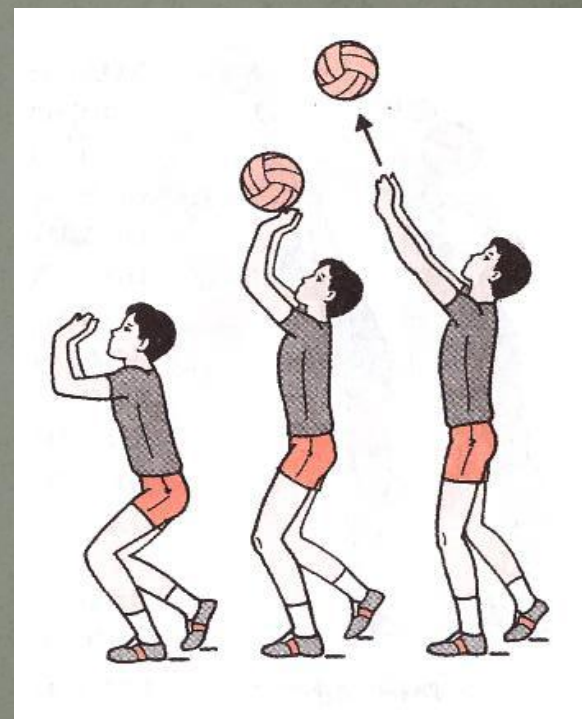
Основные приемы игры

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.

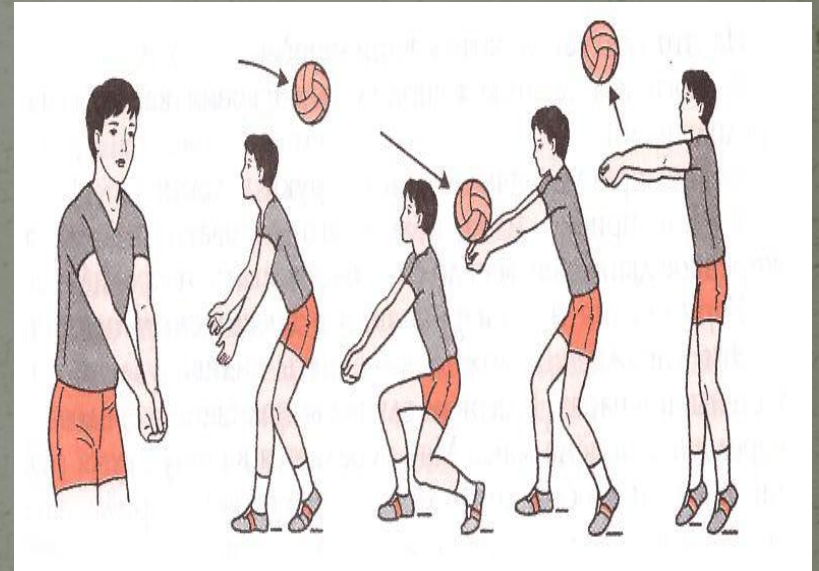
Основные приемы игры

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



Основные приемы игры

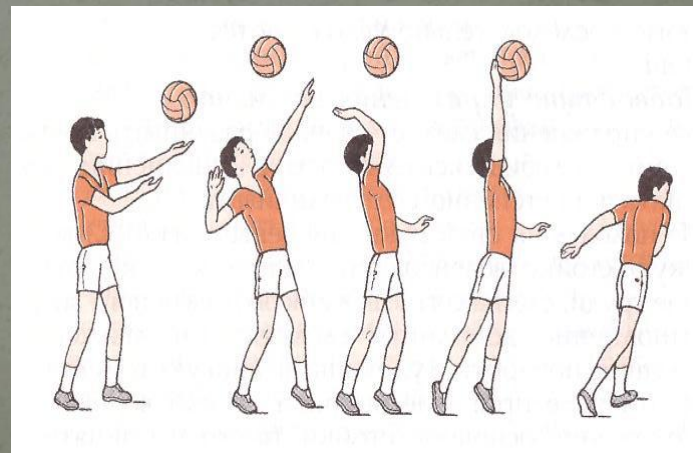
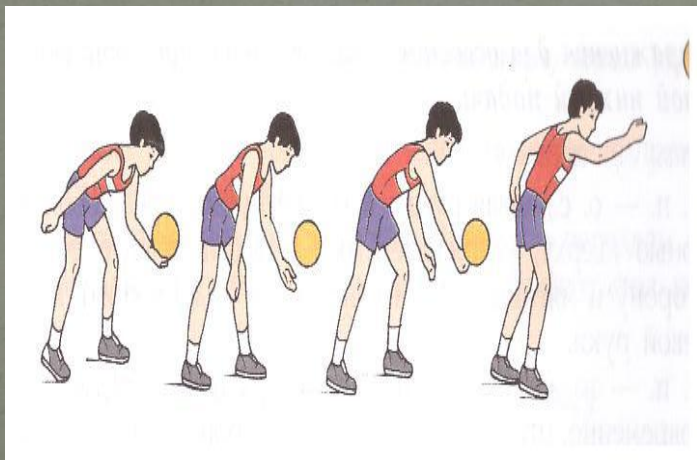
Прием мяча снизу над собой.
Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приема игрок занимает среднюю или низкую стойку. Мяч принимается на нижнюю часть предплечья с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.



Основные приемы игры

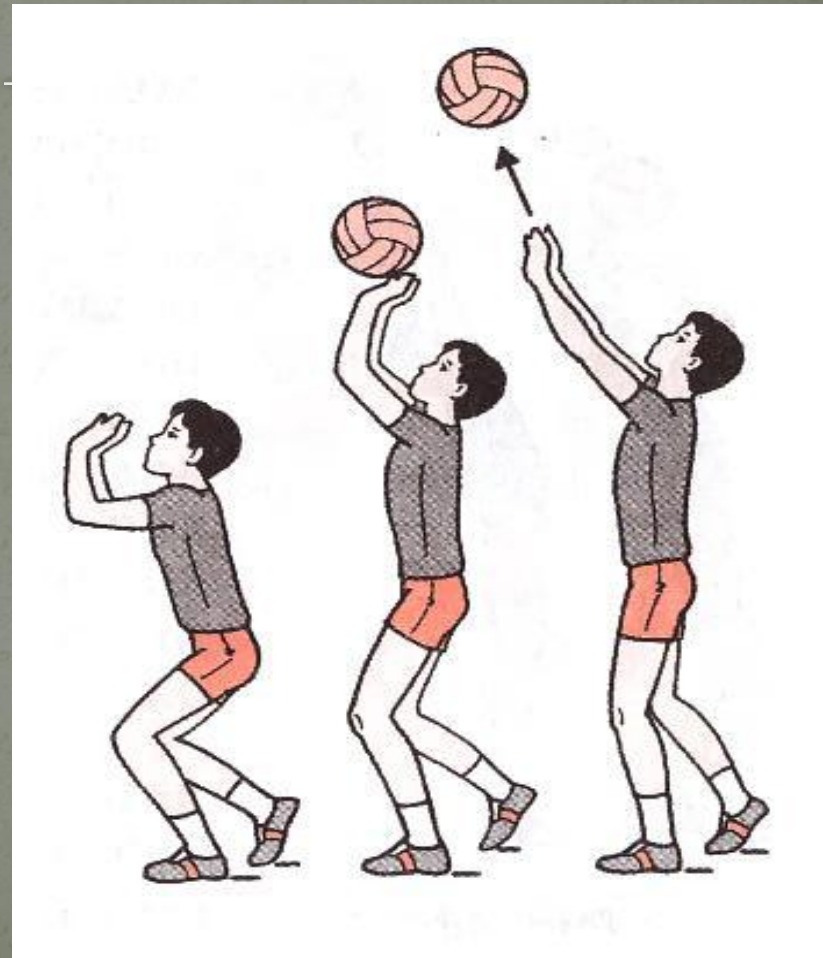
Нижняя прямая подача. Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки.

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.



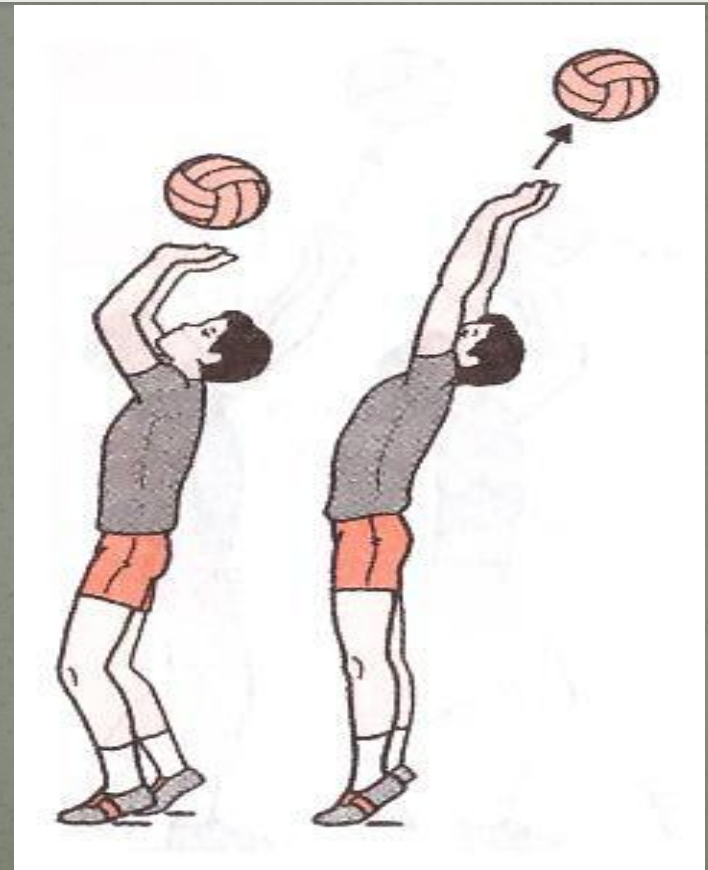
Основные приемы игры

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.



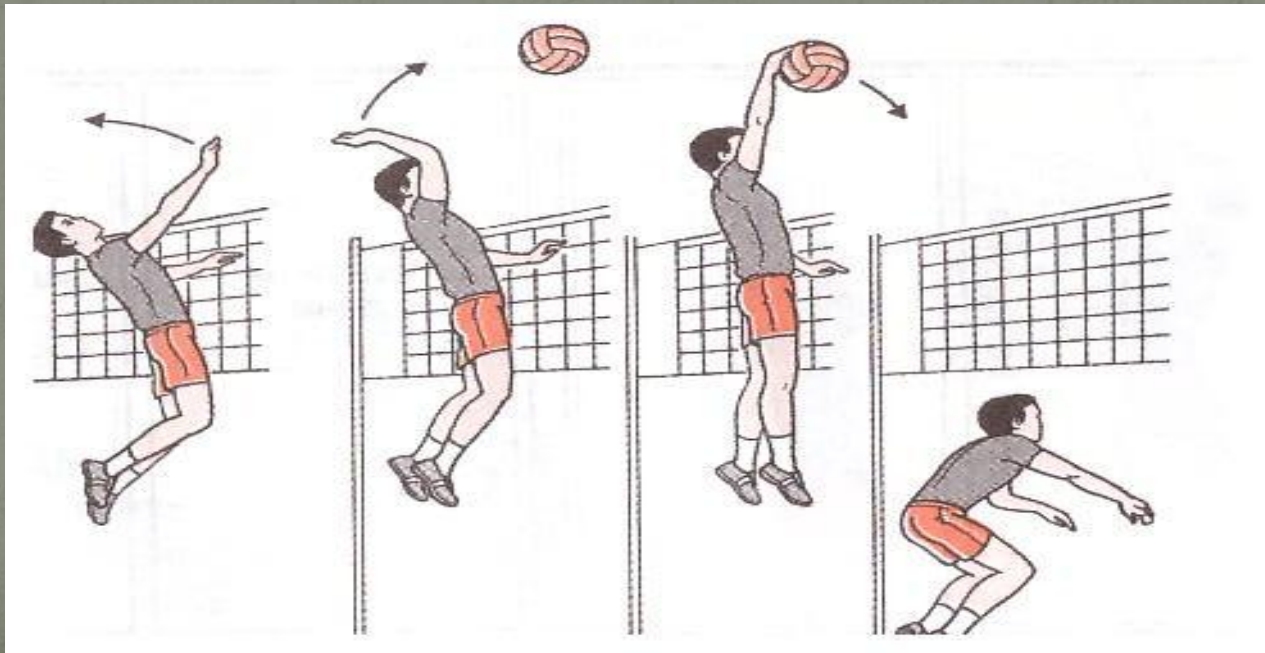
Основные приемы игры

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, 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. 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. Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии.



Нарушения правил

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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы над проектом я узнал, что 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. Но не каждому суждено стать великим спортсменом, но я точно знаю, что волейбол учит меня быть просто человеком, развивает меня не только физически, но и духовно. Занятия волейболом или другим видом спорта это путь к здоровью!

Путь к победе! Путь к успехам!

Спасибо за внимание!!!
