


ВОЛЕЙБОЛ



В ШКОЛЕ



Подготовила:
учитель
физической культуры
«Большекаменской общеобразовательной
школы»

Рудак Елена Александровна

Волейбол — спортивная игра, в

которой

участвуют две команды.

Она проводится на специальной площадке, разделенной на две части сеткой. Благодаря

простым правилам и доступности

инвентаря,

волейбол является распространённым

видом отдыха, который любят и

взрослые и дети.

Существуют различные варианты волейбола,

Цель игры — научиться играть, забивая мини-

волейбол на противоположную сторону

пляжный волейбол, пионербол и др.
или заставить противника

Задача

Познакомить учащихся с историей возникновения волейбола. Создать представление о игре в волейбол. Познакомить с правилами игры. Формировать интерес к игре.



CoolClips.com



Уильям Дж. Морган

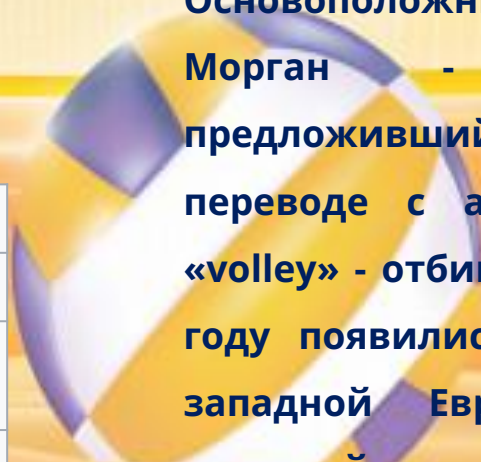
William G. Morgan

Изобретатель [волейбола](#)

| | |
|----------------|---|
| Дата рождения | 23 января 1870 |
| Место рождения | Локпорт, штат Нью Йорк, США |
| Дата смерти | 27 декабря 1942 (72 года) |

Немного истории

Волейбол – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических качеств: силы рук и плечевого пояса, реакции, координации движений в пространстве и во времени. Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган – преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола. В западной Европе стал очень популярным пляжный волейбол (2 x 2), в последние годы по этому красивейшему виду спорта проходят чемпионаты Европы и мира, и он включен в

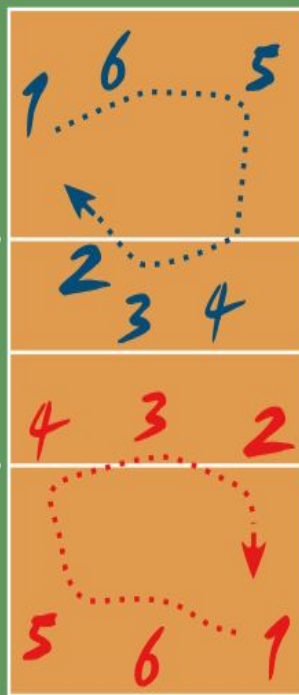
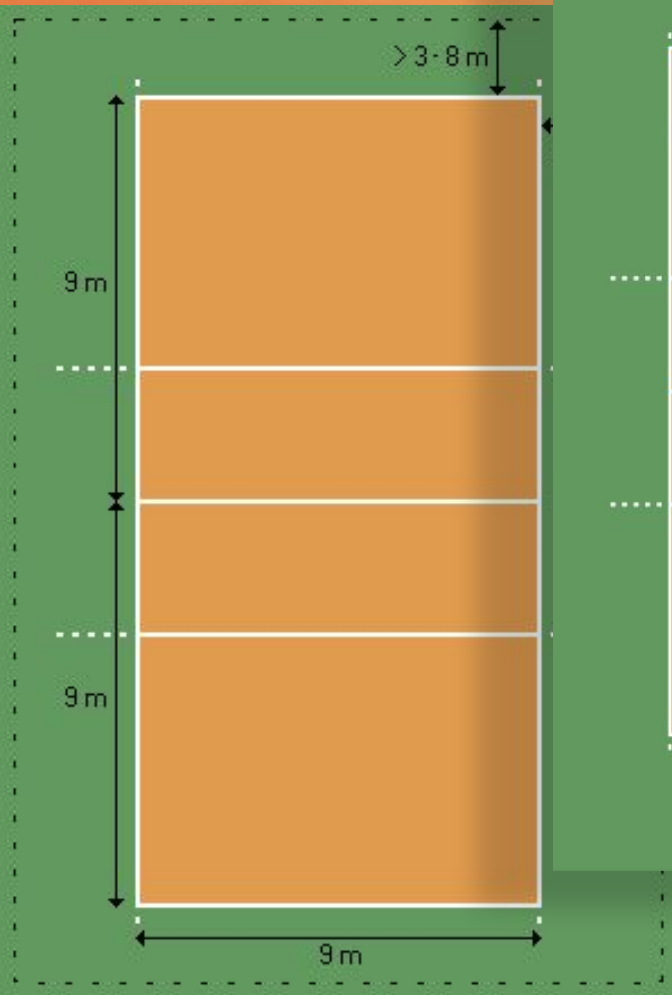


ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРАВИЛ



Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Место для

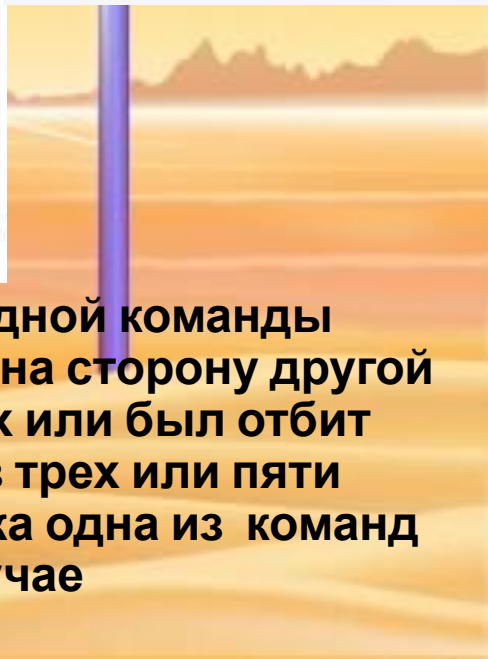
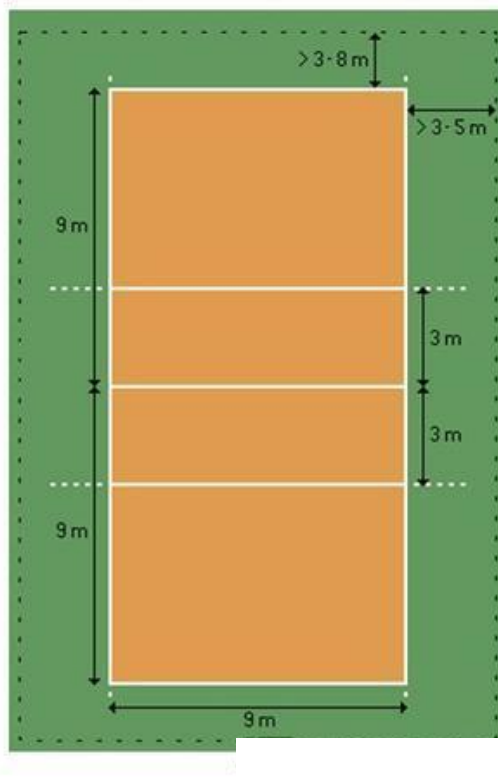


Площадка.

Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м и шириной 9 м. Площадку очерчивают линиями - короткими (они называются **лицевыми**) и длинными (боковыми). Середины боковых линий соединяют прямой, называемой **средней линией**. Она делит площадку пополам. На каждой половине площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей проводят линию нападения. Часть площадки, заключенная между линиями нападения, средней и боковыми, называется **площадью нападения**. Линии должны иметь ширину не более 5 см.

Общие правила

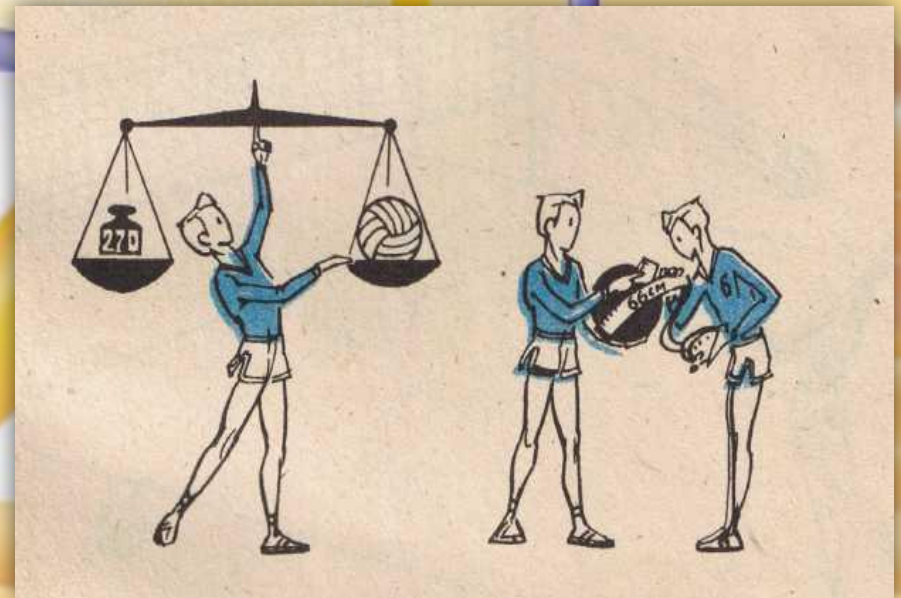
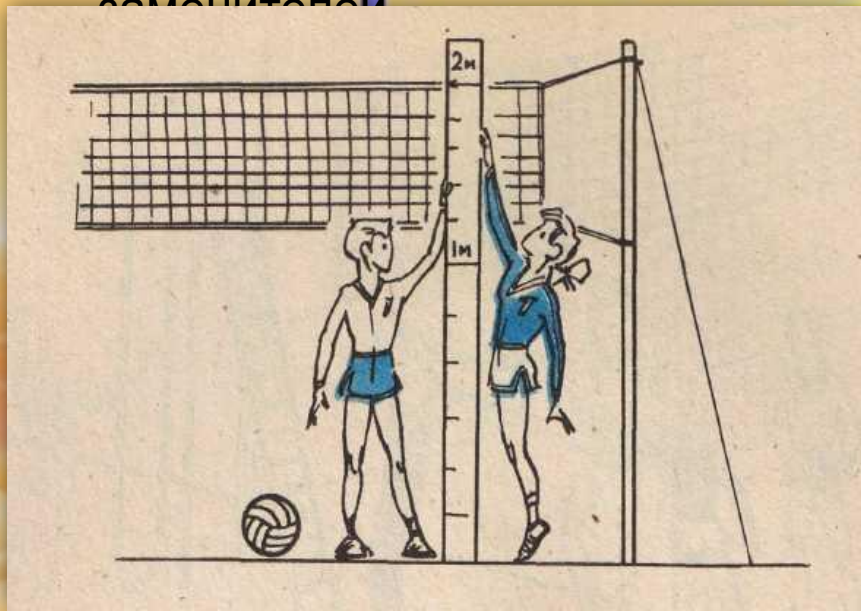
- Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.
- Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, весом 260—280 г.
- Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.
- Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию



В волейбол играют две команды по 6 человек. Игроки одной команды направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры. Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков (партия заканчивается только в случае преимущества одной из команд в 2 очка).

Оборудование и инвентарь

Сетка и мяч. Поперек площадки над средней линией натягивают веревочную сетку шириной **1 м** и длиной **9,5 м**. Ячейки сетки представляют собой квадраты размером **10X 10 см**. Верхний край сетки устанавливается на различной высоте в зависимости от возраста. **Высота мужской сетки – 2.43 м., а женской – 2.24 м.** Мяч должен быть круглым, с длиной окружности **66 см.** и весить **270 гр.** Наружная оболочка мяча из кожи или из её

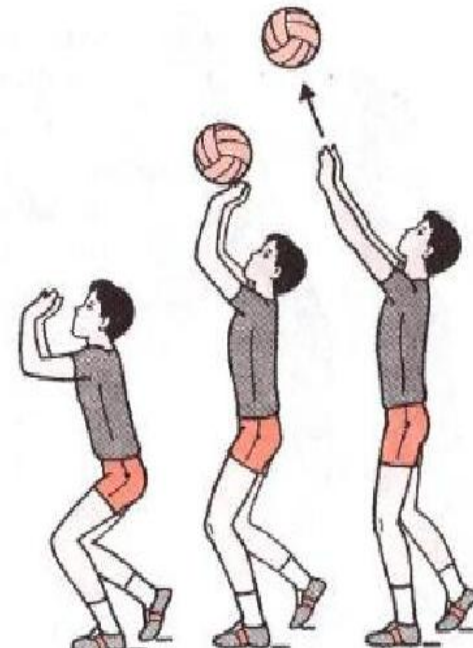


Основные приёмы

- Стойки и передвижения.
- Передачи мяча.
- Приём мяча.
- Подачи.
- Атакующие удары.
- Блокирование.

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.



Стойки и

передвижения

В волейболе различают

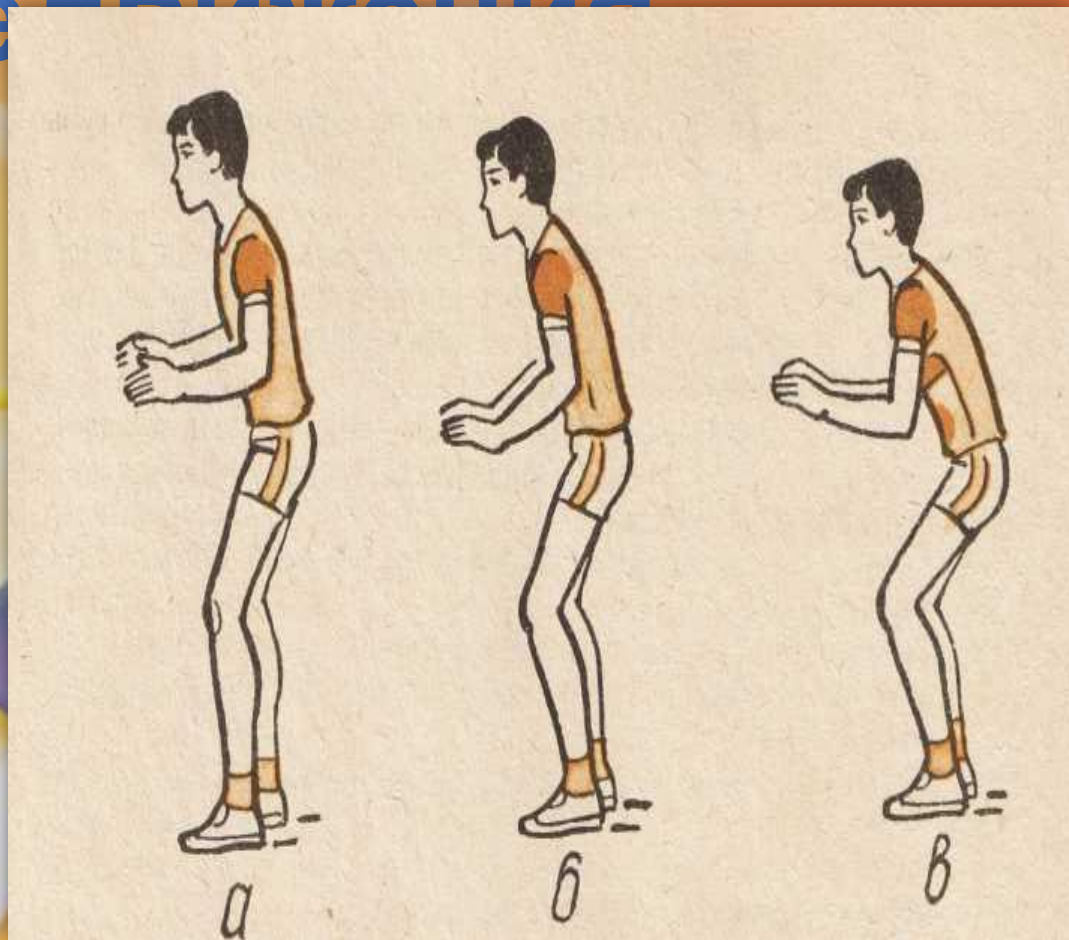
три **ОСНОВНЫЕ**
СТОЙКИ:

- а) высокую,
- б) среднюю,
- в) низкую.

Высокую используют для атакующего удара или блокирования.

Среднюю – для приёма подачи.

Низкую – для приёма мяча от атакующего удара или отскочившего от блока.

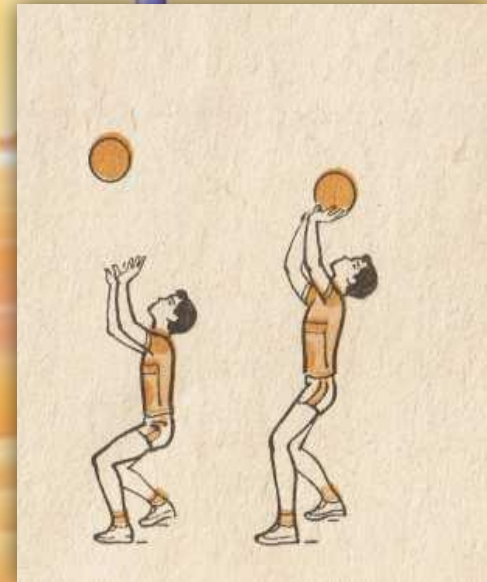
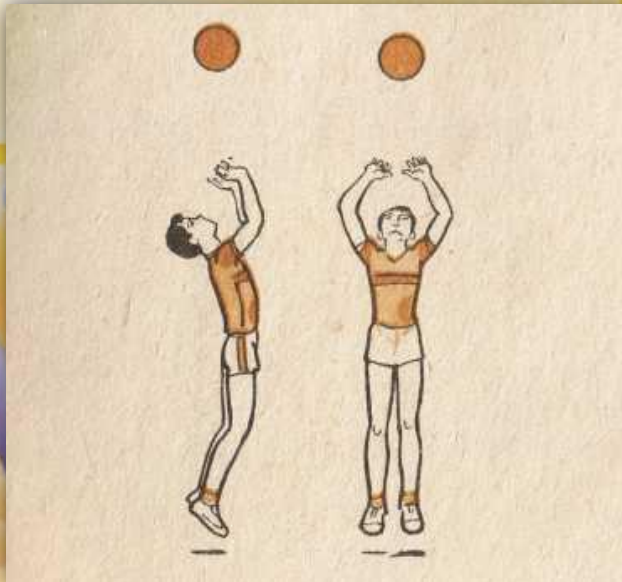
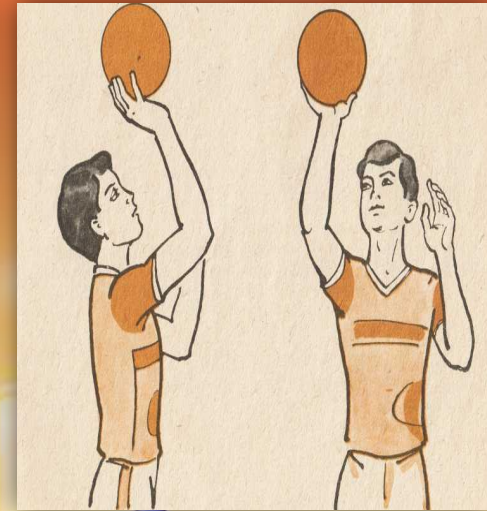
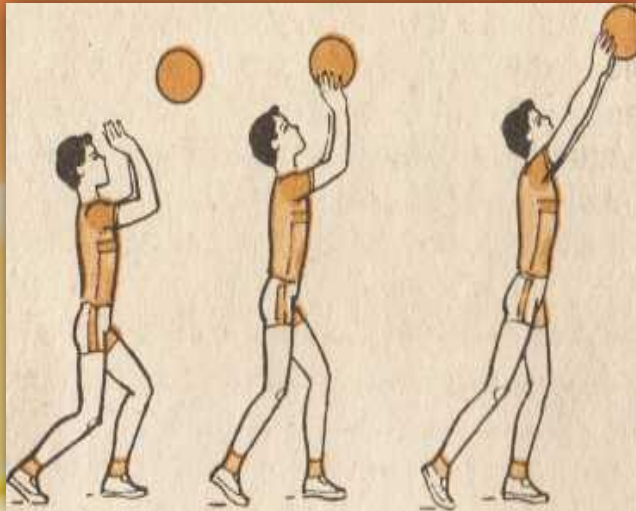


Передачи

Передача – приём игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом.

Различают следующие **способы передач:**

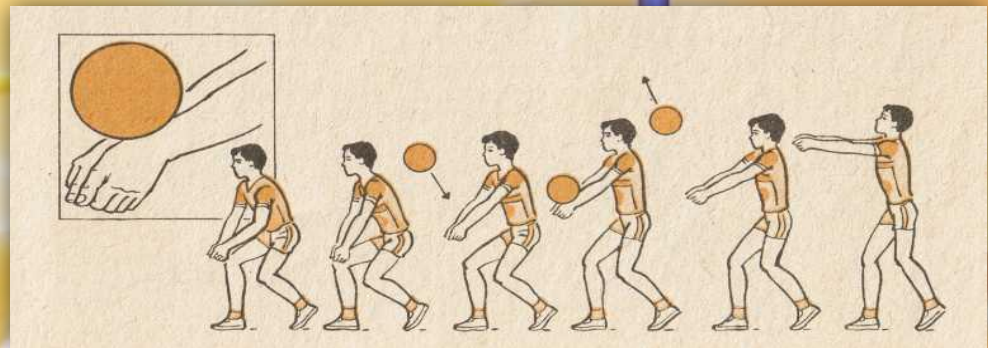
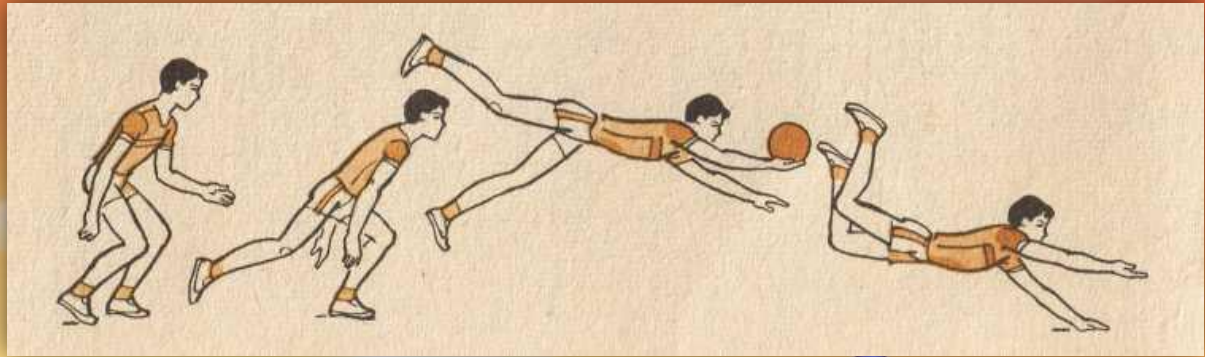
- двумя руками в опоре;
- двумя руками в прыжке;
- одной рукой в прыжке;
- двумя руками в падении назад перекатом на спину.



Приём

В современном волейболе используются следующие способы и варианты **приёма мяча**:

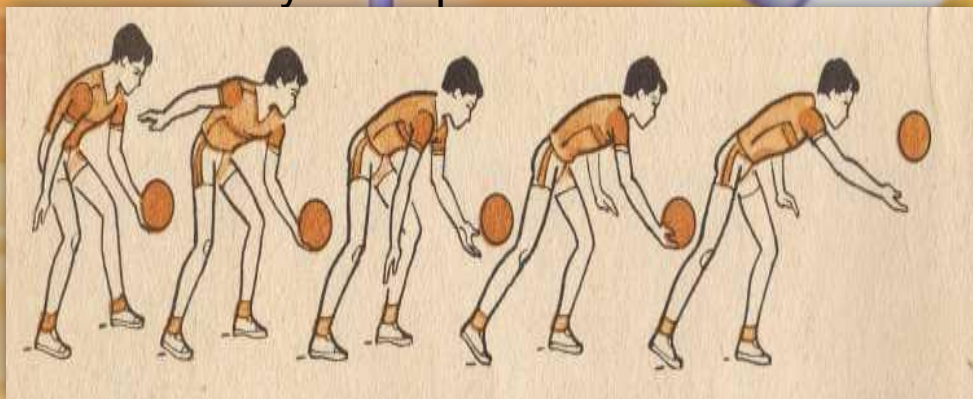
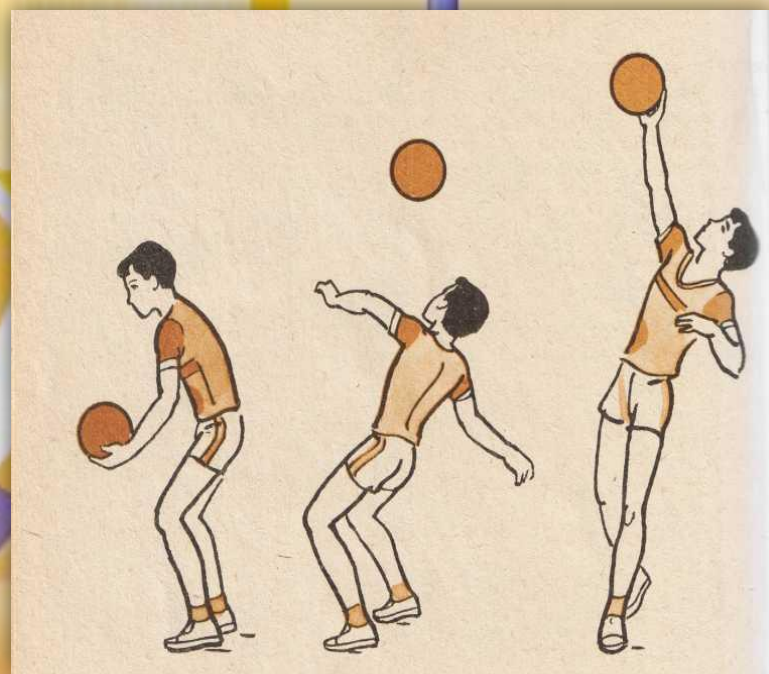
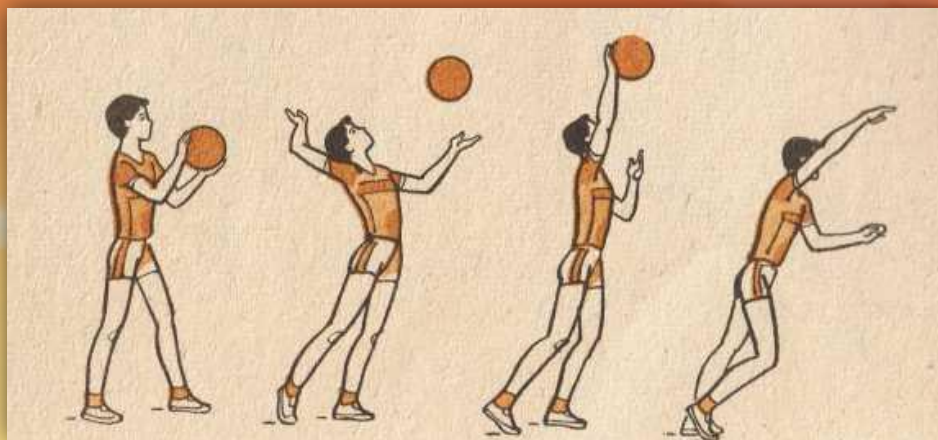
- двумя руками снизу;
- одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- одной рукой снизу в падении вперёд на руки с последующим скольжением на груди – животе.



Подач

Подачи – технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействие противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В современном волейболе используются верхние прямые и боковые подачи. Нижняя прямая подача используется при

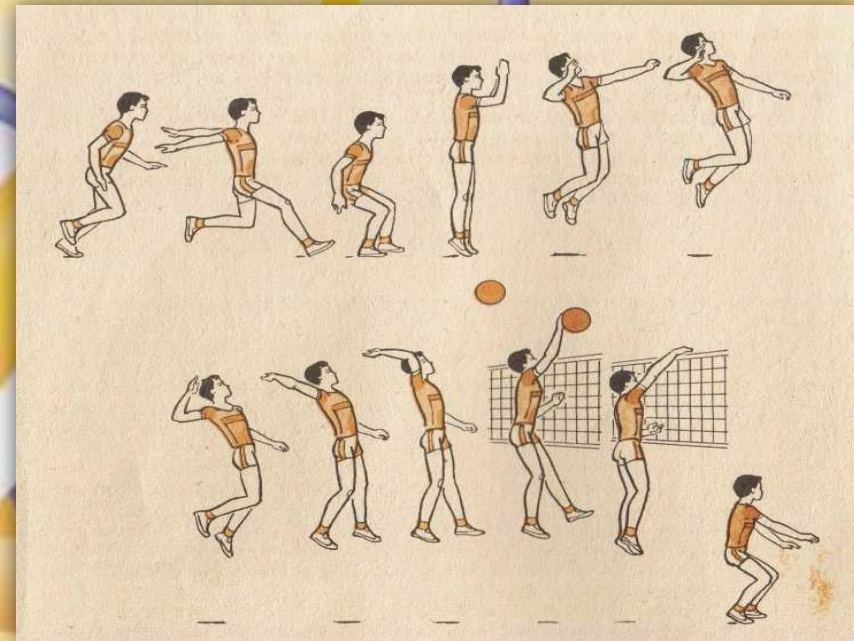
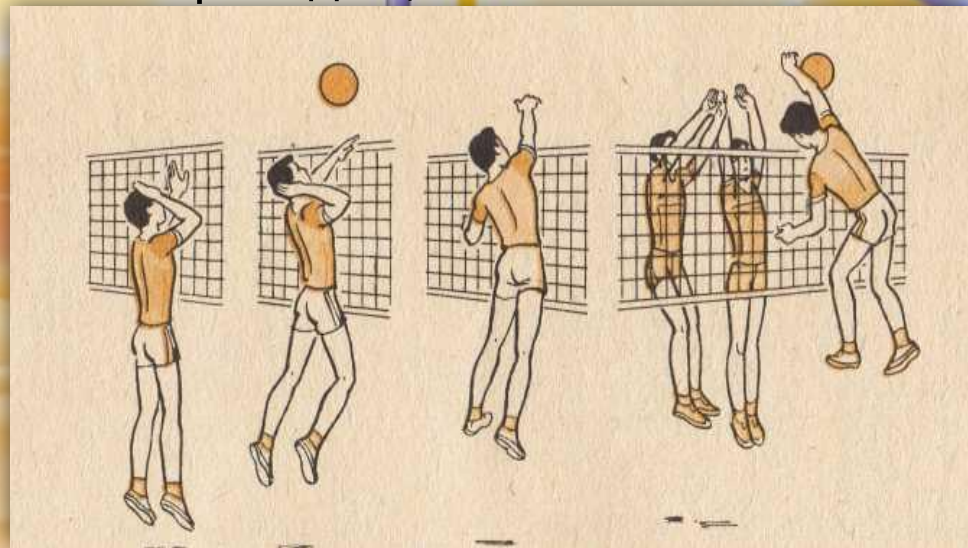
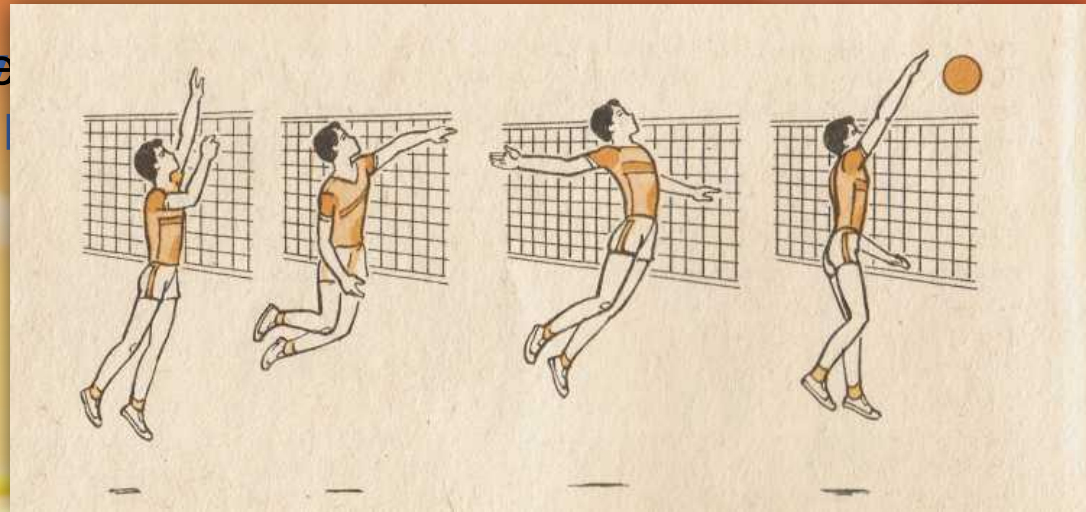


Атакующие

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

- боковой;
- по ходу;
- с переводом;



Блокирован

ие

Блокирование – приём игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Блокирование может выполняться одним игроком или двумя – тремя в прыжке с места и после передвижения.

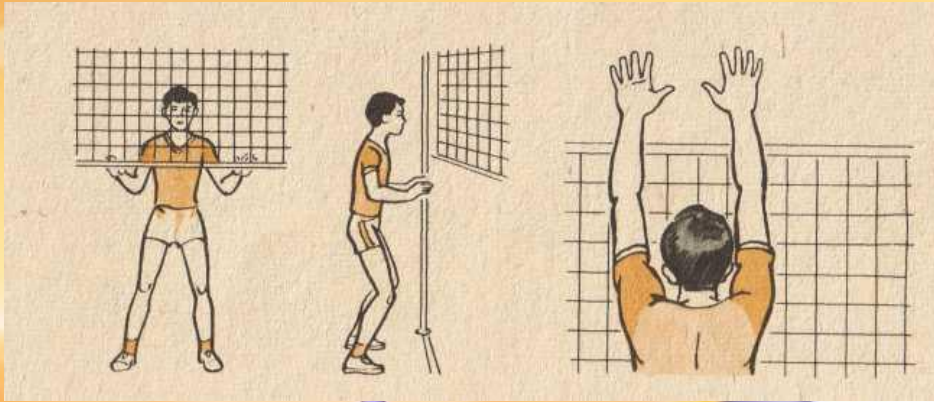


Рис. 10. Блокирование мяча

ЗНАКОМСТВО С ЖЕСТАМИ

Судьи на линии должны показывать официальными сигналами флагом характер ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

- **Судьи должны показывать официальными жестами причину своих свистков (характер совершенной ошибки или цель разрешенного перерыва). Жест некоторое время выдерживается и, если он показывается одной рукой, используемая рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или выразила просьбу.**



Жесты судей



- Рис. 1 Разрешение на выполнение подачи
- Рис. 2 Команда ,выполняющая подачу
- Рис. 3 Смена площадок
- Рис. 4 Перерыв на отдых
- Рис. 5 Замена
- Рис. 6 Предупреждение
- Рис. 7 Удаление
- Рис. 8 Дисквалификация
- Рис. 9 Конец партии (игры)
- Рис. 10 Мяч не выпущен из рук в момент совершения удара по нему при подаче
- Рис. 11 Задержка в подаче
- Рис. 12 Ошибка при блокировании или заслон
- Рис. 13 Ошибка при расстановке или при переходе
- Рис. 14 Мяч в поле
- Рис. 15 Мяч – за
- Рис. 16 Мяч задержан
- Рис. 17 Двойное касание
- Рис. 18 Четыре касания
- Рис. 19 Касание мячом игрока ниже пояса
- Рис. 20 Касание сетки мячом
- Рис. 21 Нападение в пространстве противника
- Рис. 22 Запрещенное атакующее действие игроком задней линии
- Рис. 23 Переход на площадку противника
- Рис. 24 Обоюдная ошибка
- Рис. 25 Касание мяча
- Рис. 26 Наказание за задержку
- Рис. 27 Мяч прошел под сеткой
- Рис. 28 Мяч в поле (Л)
- Рис. 29 Мяч – за (Л)
- Рис. 30 Касание мяча (Л)
- Рис. 31 Прохождение мяча за антеннами или ошибка в подаче (Л)
- Рис. 32 Невозможность принятия решения (Л)

Проверь себя

1. Кто является родоначальником волейбола?
2. В каком году появился в нашей стране волейбол ?
3. Укажите размеры волейбольной площадки.
4. Назовите основные линии площадки.
5. Укажите размеры волейбольной сетки и мяча.
6. Перечислите основные правила игры.
7. Назовите основные стойки волейболиста.
8. Назовите передачи и приёмы мяча в игре.
9. Назовите подачи и атакующие удары в современном волейболе.
10. Что такое блокирование?
11. Изобразите 1-2 жеста судей (на выбо





BALLGAMES.RU

Матч

Побеждает команда, первой выигравшая три сета. Игра в сете идет до 25 очков (до 15 - на тай-брейке), или до преимущества одного из соперников в два очка после этой отметки

Азы волейбола

Команда зарабатывает одно очко, приземлив мяч на чужой половине площадки. Чтобы перевести мяч через сетку, команде дается не более трех касаний

Игровая площадка



Спасибо за внимание!
Ждём тебя на площадках!

