



ВОЛЕЙБОЛ

Работу выполнила :учитель Физической культуры Петухова Татьяна Юрьевна.

Что такое волейбол?
Не похож он на футбол.
Бегать далеко не надо.
Только прыгай до упаду.
Бей по мячику сильнее,
Ну и главное точней.



Волейбол – захватывающая игра. Эта игра – хорошо подходит для школьников. Правила и техника волейбола не сложные. Играть можно как в помещении, так и на открытом воздухе. Число игроков в команде может быть до шести человек.



ИСТОРИЯ ИГРЫ

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.



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.

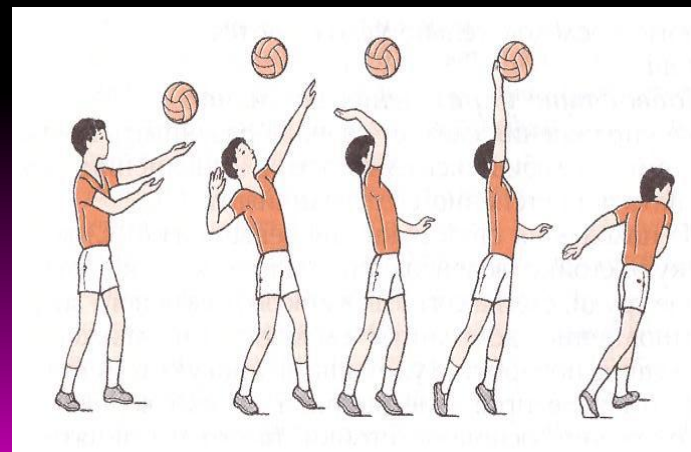
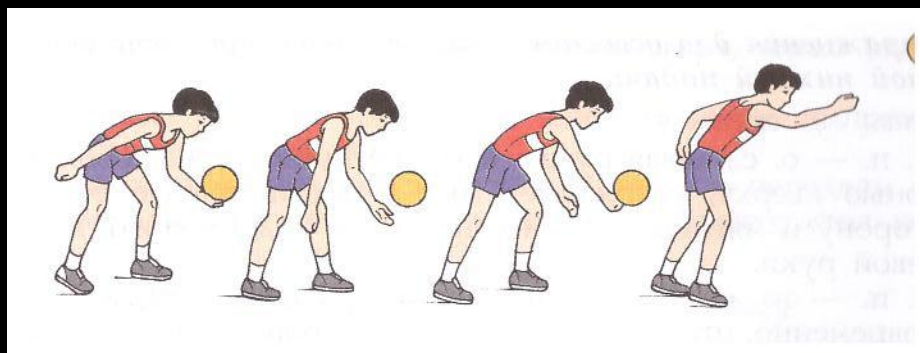
ПРИЁМЫ ИГРЫ

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

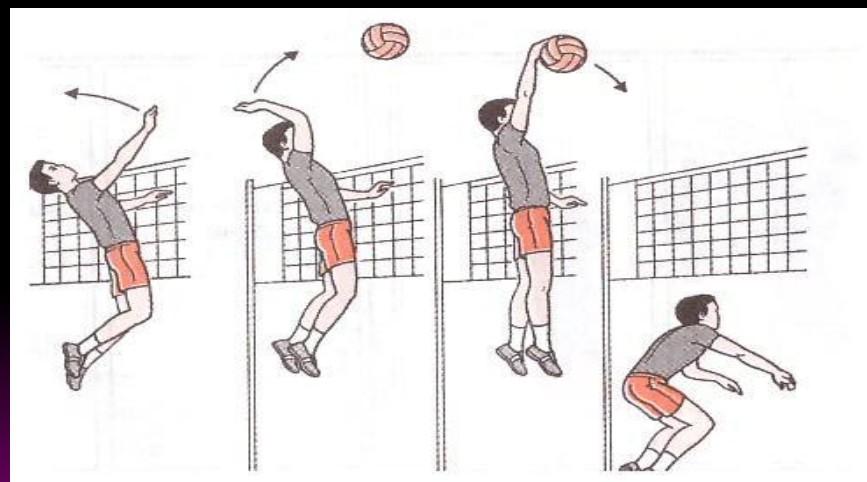
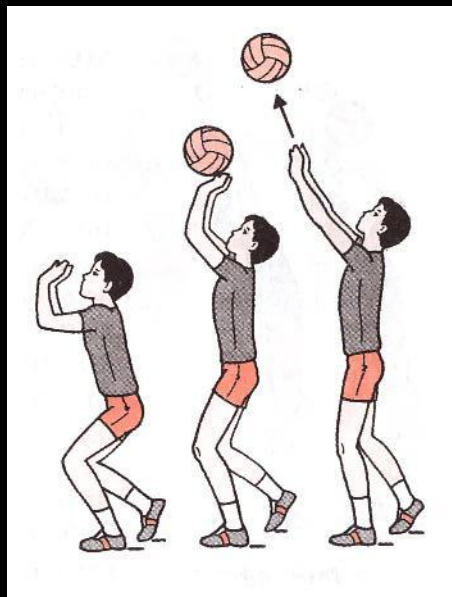
ПРИЁМЫ ИГРЫ

- **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

ПРИЁМЫ ИГРЫ



ПРИЁМЫ ИГРЫ



ИГРАЙТЕ В ВОЛЕЙБОЛ! ЭТО РАЗВИВАЕТ
МЫШЦЫ И КООРДИНАЦИЮ
ДВИЖЕНИЙ!!!





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**