

Волейбол

Методическая разработка для учителей
по программе «Физическая культура».

Сорокин Владимир Сергеевич
учитель физической культуры

г. Рязань

Содержание

<u>Содержание</u>	<u>слайд 2</u>
<u>История развития волейбола</u>	<u>слайд 3</u>
<u>Характеристика игры</u>	<u>слайд 4</u>
<u>Физическая подготовка</u>	<u>слайд 5</u>
<u>Оборудование</u>	<u>слайд 6</u>
<u>Расстановка игроков</u>	<u>слайд 7</u>
<u>Игровые партии</u>	<u>слайд 8</u>
<u>Стартовая стойка</u>	<u>слайд 9</u>
<u>Подача мяча</u>	<u>слайд 10-11</u>
<u>Передачи мяча</u>	<u>слайд 12 – 15</u>
<u>Атакующие действия</u>	<u>слайд 16</u>
<u>Действия защиты</u>	<u>слайд 17 – 21</u>
<u>Официальные жесты судей</u>	<u>слайд 22 – 25</u>
<u>Список литературы</u>	<u>слайд 26</u>

История развития волейбола.

- В **2005г.исполнилось 110** лет с того дня, когда в 1895г.в США преподаватель физической культуры колледжа **Уильям Морган** предложил игру, которая получила название волейбол (с англ. «отбивать мяч на лету»). Для игры использовалась резиновая камера, наполненная воздухом, сетка устанавливалась на высоте около 2м. Мяч подолгу находился в воздухе, поэтому нередко встречался названия игры **«летающий мяч»**, «мяч в воздухе». В 1900г. Волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность на всех континентах. Основа существующих в настоящее время правил, была сформулирована в 1920году.

- В нашей стране волейбол начал широко развиваться с **1920 г.** В 1923 г. в Москве были проведены первые соревнования по волейболу, в 1925 г. Московским советом физкультуры были утверждены первые официальные правила таких соревнований. Важным событием в развитии волейбола в стране стали Всесоюзный чемпионат, проходивший в Москве во время первой Всесоюзной спартакиады 1928 г., а также Спартакиада пионеров и школьников 1929 г.

- С **1933 г. регулярно проводятся первенства России по волейболу.**

- С **1957 года волейбол стал олимпийским видом спорта.**



Характеристика игры.

- **Волейбол является спортивной игрой с мячом**, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.
- **Цель игры** — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).
- **Мяч вводится в игру подачей**: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода за ее пределы или ошибки команды.
- **В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко** (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.



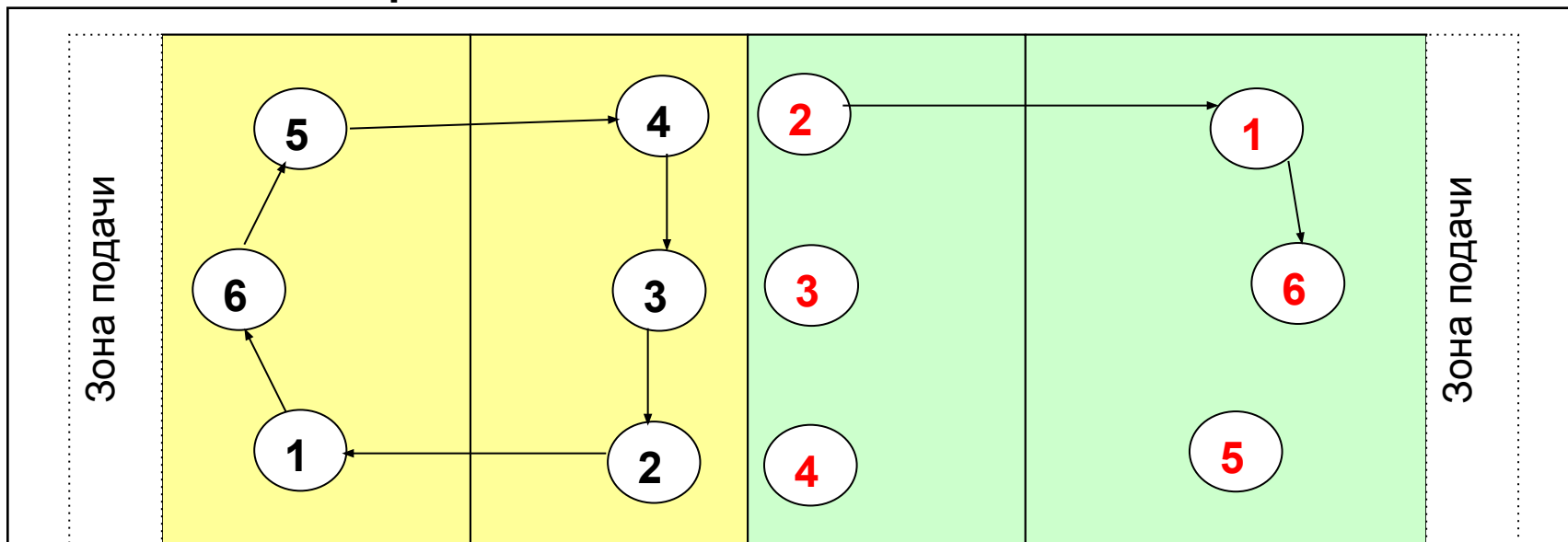
Физическая подготовка.

- Игра в волейбол требует от игроков таких качеств как концентрация внимания, хорошая реакция, прыгучесть, сила удара, ловкость, координация, быстрота движений
- При занятиях волейболом выполняются упражнения
- **общеразвивающей направленности:** укрепление опорно-двигательного аппарата; улучшение общей координации движений; быстрое восстановление работоспособности организма в процессе напряженной тренировочной работы.
- **Специальной направленности:** подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов игры, на развитие скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения с одних движений (действий) на другие.



Расстановка игроков.

- В игре всегда должны участвовать **по шесть игроков** от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.
- Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят **на одну позицию по часовой стрелке**: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.



Игровые партии.

- Победителем матча является команда, которая **выигрывает три партии**. При счете партий 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.
- Партия (кроме решающей — 5-й) выигрывается командой, которая первой набирает **25 очков с преимуществом минимум в 2 очка**. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25,...).
- Если команда отказывается играть после требования сделать это, она объявляется не явившейся и **проигрывает матч с результатом 0-3 в матче и 0-25 в каждой партии**.
- Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся.



Стартовая стойка.

- Игрок принимает положение, позволяющее **легко начать перемещение в любую сторону.**
- *Оптимальное положение* — ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна нога несколько впереди другой, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтях.



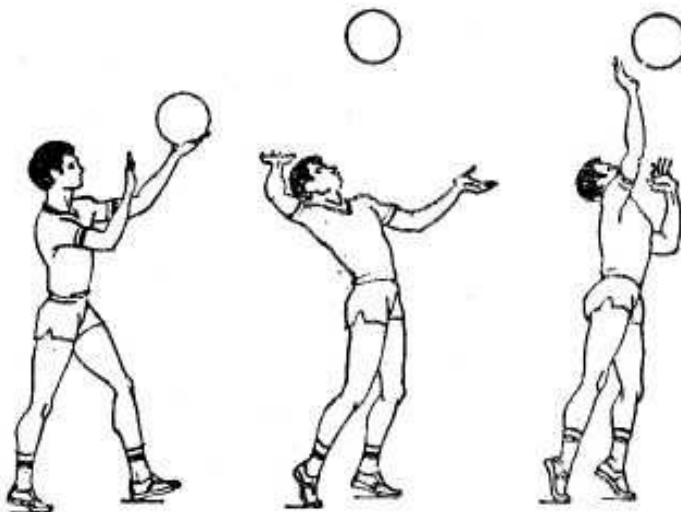
Поддача мяча.

- **Верхняя прямая подача.**

Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя на высоту до 1 м выше вытянутой руки, бьющая рука делает замах вверх - назад, плечо поднято. Одновременно с замахом игрок прогибается и отводит плечо бьющей руки назад. Во время удара бьющая рука разгибается в локтевом суставе и выносится вперед-вверх.

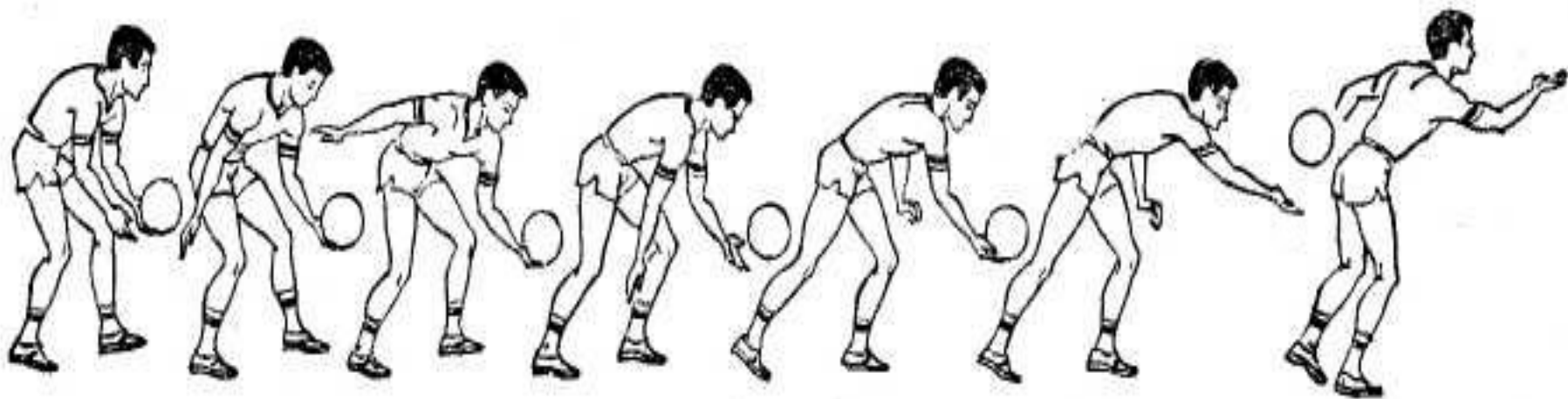
Туловище и вытянутая рука составляют почти прямую линию. Удар производится несколько впереди игрока. Полу - напряженная кисть облегает мяч сзади- сверху, придавая ему окончательное направление.

Поддачи бывают с вращением мяча и планирующие без вращения. При планирующих подачах мяч нужно подбрасывать так, чтобы он не вращался. Высота подбрасывания ниже обычной. При замахе амплитуда движения значительно меньше.



Поддача мяча.

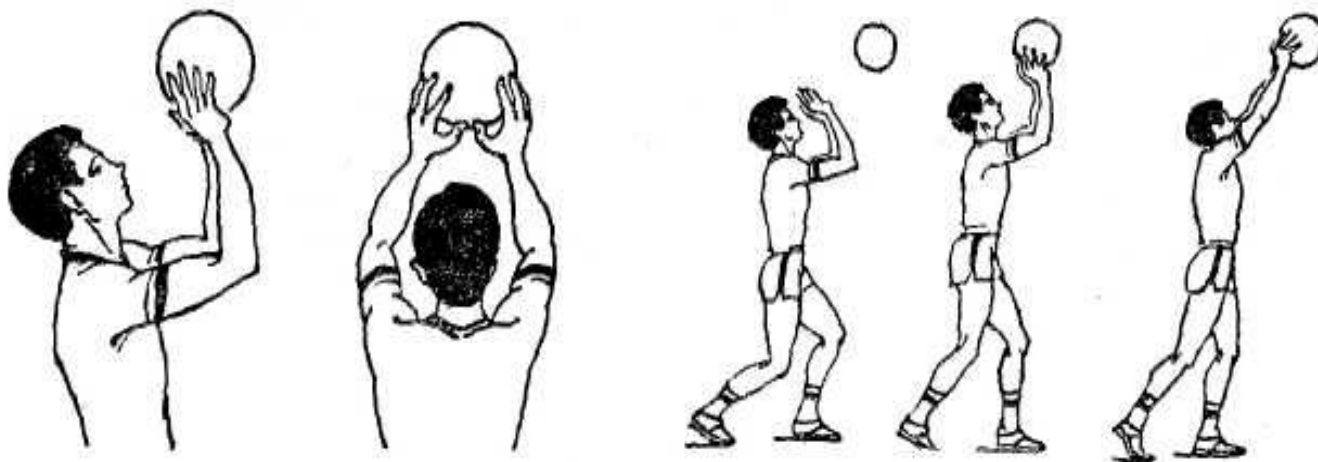
- **Нижняя прямая подача.**
- Игрок стоит лицом прямо к сетке. Мяч подбрасывают на расстояние вытянутой руки на высоту 0,5—1 м, не выше головы игрока. Замах выполняется свободным отведением руки назад. Удар осуществляется маховым движением бьющей руки сзади –снизу - вперед, примерно на уровне пояса игрока, ниже уровня плечевого сустава.



Передача мяча.

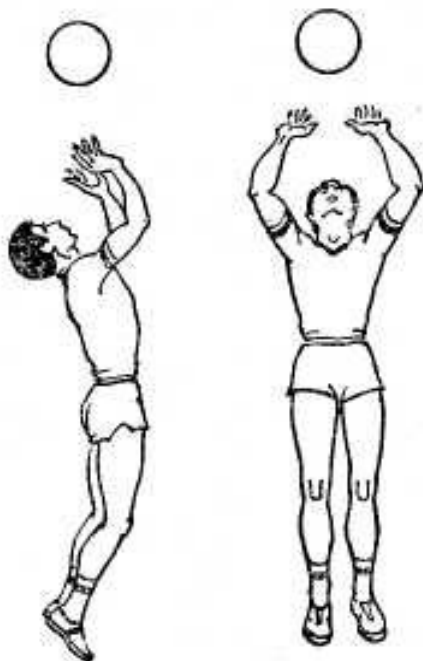
- **Верхняя передача двумя руками.**

- Перемещаясь к месту встречи с мячом, в последнем шаге целесообразно стопы ставить параллельно друг другу или одну несколько впереди. Ноги согнуты в коленях. Руки выносятся вперед лицом, кисти находятся на уровне лба, указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала, оптимально напряжены.
- При приближении мяча начинается встречное одновременное движение ног и рук. При выполнении ударного движения большие пальцы принимают на себя основную нагрузку при амортизации, указательные пальцы становятся основной ударной частью, средние в меньшей степени, безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. В конце руки как бы сопровождают полет мяча.



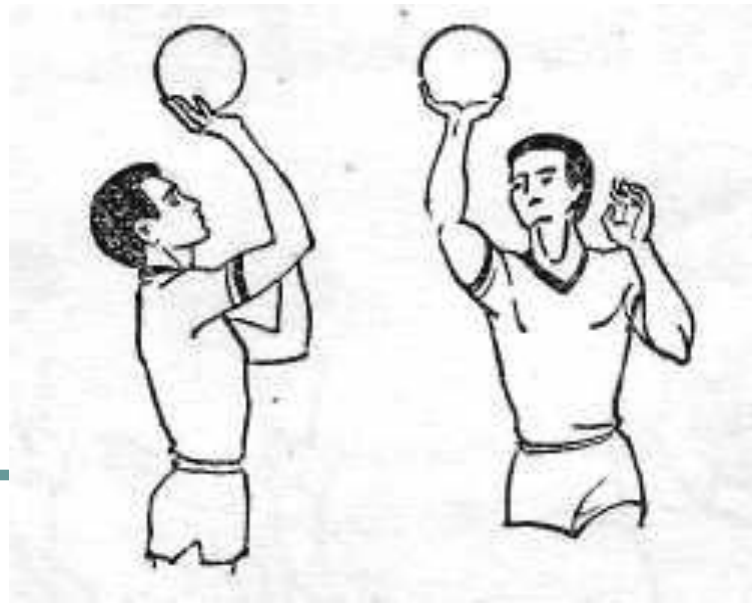
Передача мяча.

- **Передача в прыжке.**
- Выполняется , когда мяч летит высоко. Во время прыжка руки выносятся над головой выше, чем при передаче в стойке. Встречное движение характерно активной работой рук. Наиболее эффективным получается ударное движение выполненное в наивысшей точке подъема тела.



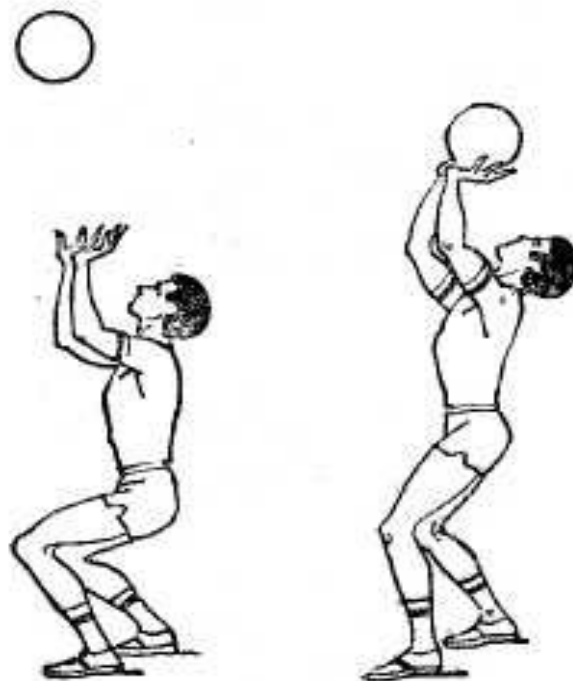
Передача мяча.

- **Передача одной рукой.**
- Выполняется в прыжке, в основном укороченная. Во время прыжка руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперед, кисть развернута ладонью вперед. Пальцы несколько согнуты и напряжены. Удар по мячу выполняется активным разгибанием руки в локтевом суставе, движение резкое.



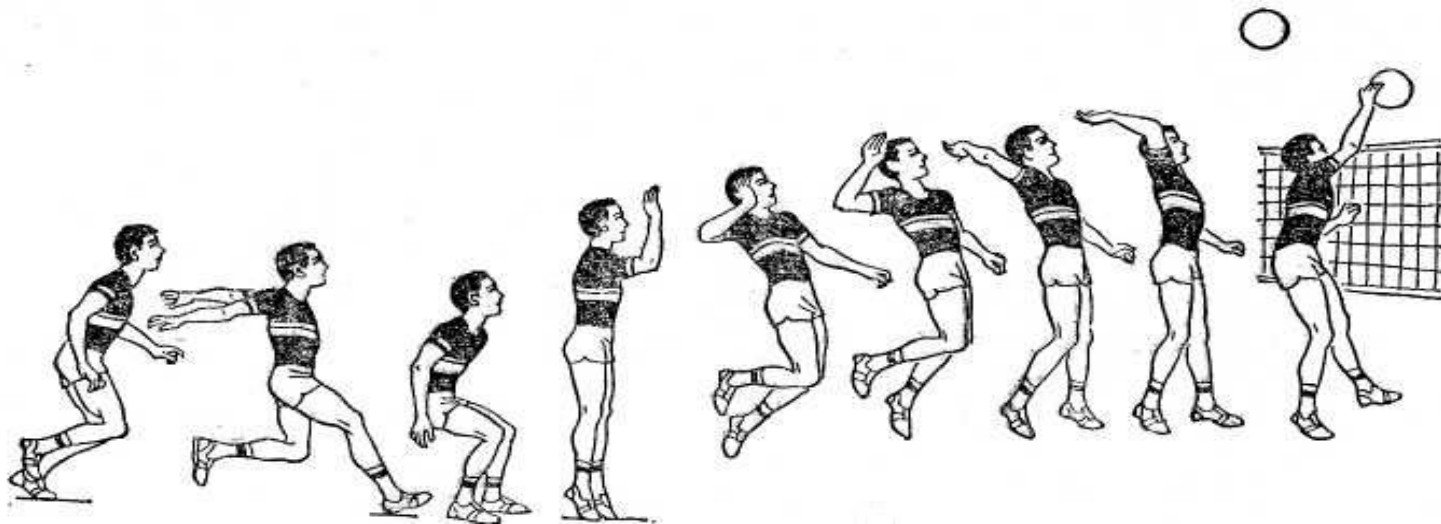
Передача мяча.

- **Передача назад.**
- Выходить под мяч так, чтобы он находился над головой. Кисти рук выносятся выше головы. В ударном движении одновременно с разгибанием ног игрок прогибается в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются в локтевых суставах.



Атакующие действия.

- **Прямой нападающий удар.**
- Длина разбега 2—3 шага. В последнем шаге (скачке) горизонтальная скорость преобразуется в вертикальную. При этом одну ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку (стопорящий шаг). Другой ногой в последнем шаге отталкиваются от опоры и подставляют к правой. В момент отталкивания (прыжка) руки по дуге сзади - вперед-вверх делают взмах, тело приобретает движение вверх и несколько вперед — это фаза взлета. Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх - назад. Важно, чтобы локоть находился выше плечевого сустава. Игрок прогибается в грудной и поясничной частях, ноги слегка сгибаются в коленях. В момент ударного движения бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Затем опускается вперед - вниз. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху - сзади. К моменту удара скорость движения руки должна быть наибольшей.



Действия защиты.

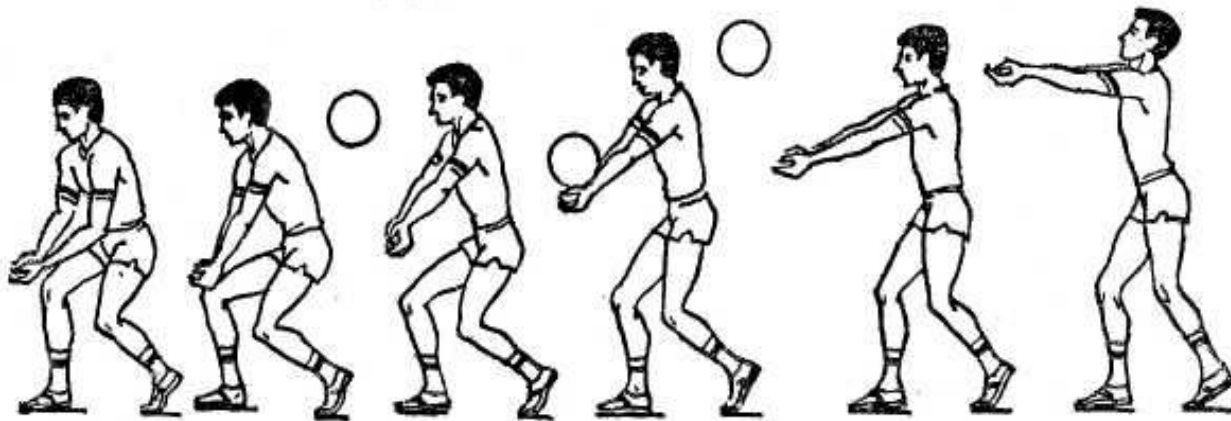
- **Прием мяча.**

- Применяется против нападающих действий противника, позволяет оставить мяч в игре.

- **Прием мяча снизу двумя руками в опоре.**

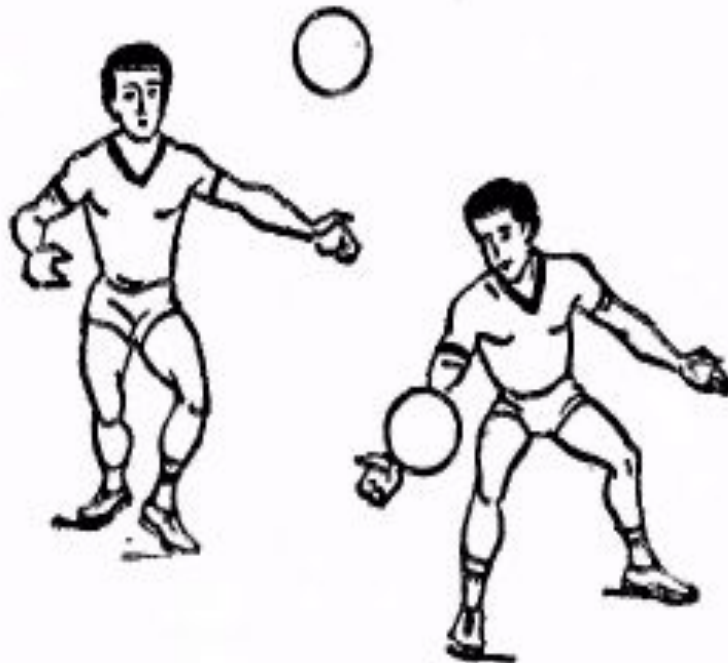
- После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и поддерживает снизу левую. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.

Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча делается встречное движение руками с некоторой амортизацией, ноги выпрямляются, удар по мячу выполняется напряженными предплечьями, кисти отводятся вниз на себя, локти не сгибаются. Основная работа выполняется за счет ног и плеч.



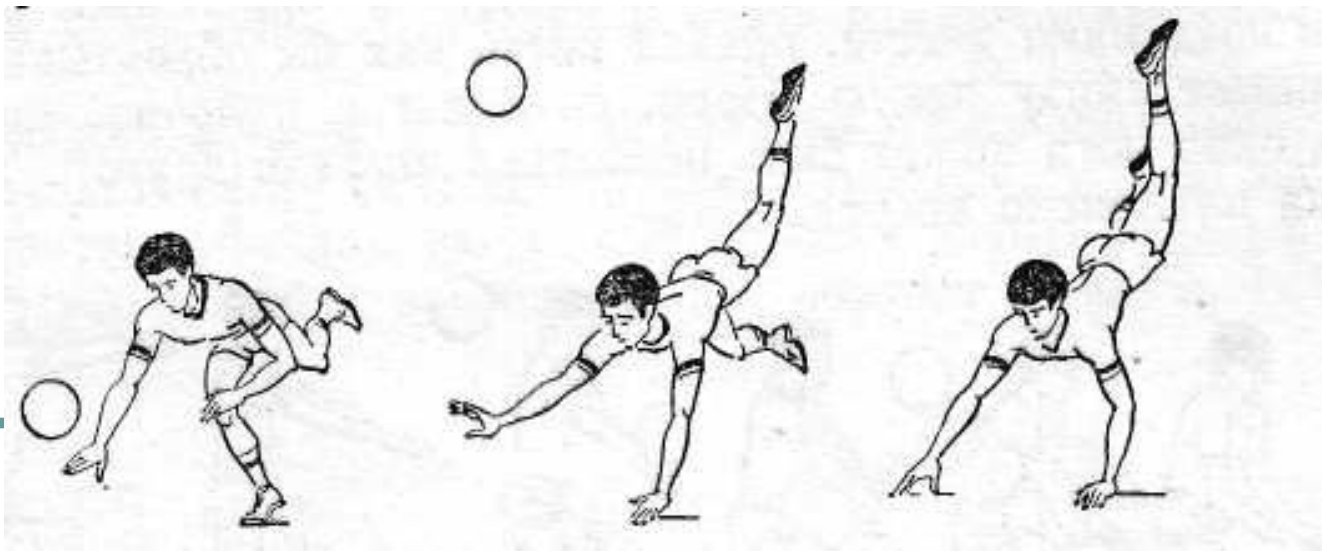
Действия защиты.

- Прием мяча снизу одной рукой в опоре.
- Этим способом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняется напряженной кистью, пальцы сжаты (полукулаком или кулаком).



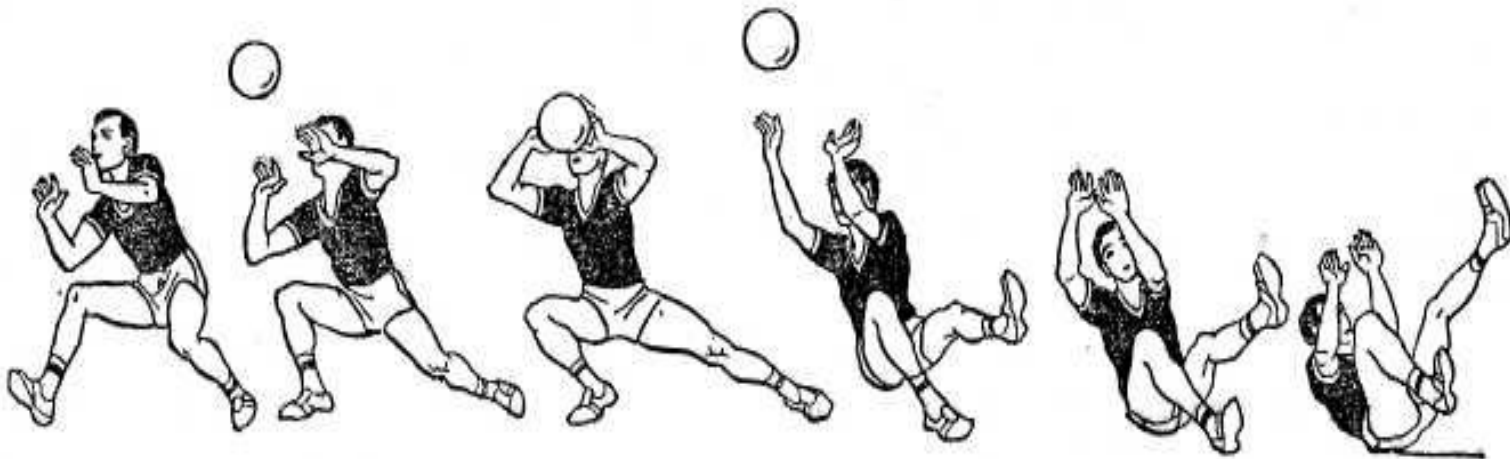
Действия защиты.

- Прием мяча одной рукой снизу в падении на бедро — спину или на грудь. Прием мяча с падением на бедро — спину выполняется последовательным перекатом.
- При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед, руки выносит вперед.



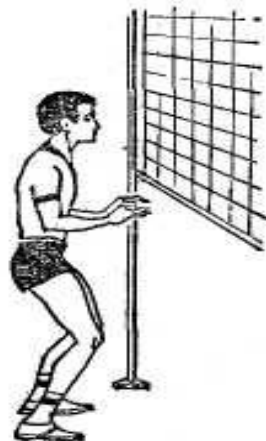
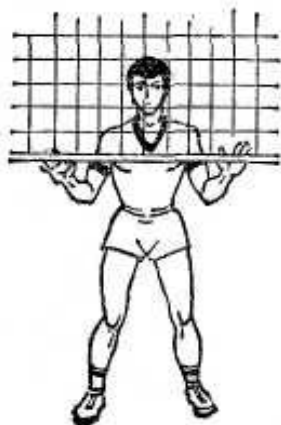
Действия защиты.

- Прием мяча двумя руками сверху в падении.
- Этот прием выполняется на спину и на бедро — спину, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него. При выполнении приема с падением на спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа. Руки выносит на уровне лица. Ударное движение выполняется, как при передаче сверху двумя руками. При ударе плечи несколько отводятся назад, масса тела перераспределяется, в результате чего нарушается равновесие. Игрок как бы садится на пятку сзади стоящей на носке ноги, группируется, наклоняет голову вперед и падает на «круглую» спину. Возможен кувырок назад.



Блокирование.

- **Технический прием**, с помощью которого преграждают над сеткой путь мячу, летящему **после нападающего удара** противника. Выполняют блок в большинстве случаев после перемещения приставными шагами. Игрок останавливается около сетки, лицом к ней. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Руки, согнутые в локтях, перед грудью.
- Перед прыжком игрок приседает, затем, отрываясь от опоры, взмахом согнутыми руками перед собой ставит блок. Предплечья немного наклонены к сетке, пальцы рук оптимально напряжены. При постановке блока руки разгибают в локтевых суставах и двигаются вперед - вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед - вниз. В момент удара по мячу, кисти рук амортизируют удар, при этом следует стремиться направить мяч вперед - вниз на сторону противника. После блока игрок приземляется на согнутые ноги.
- В блоке могут участвовать один, два и три игрока передней линии.



Официальные жесты судей.

Отображаемые ситуации	Жесты для показа	Рисунки
1	2	3
1 Разрешение на подачу	Переместить руку, показывая направление подачи	
2 Подающая команда	Вытянуть руку в сторону команды, которая будет подавать	
3 Смена сторон площадки	Поднять предплечья горизонтально (одно впереди, другое позади) и повернуть их вокруг корпуса	
4 Перерыв	Расположить ладони одной руки над пальцами другой, поднятой вертикально (в форме «Т»)	
5 Замена	Круговое движение предплечий вокруг друг друга	

Официальные жесты судей.

1	2	3
6 Удаление	Показать обе карточки вместе для удаления	
7 Касание мяча	Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально	
8 Обоюдная ошибка и переигровка	Поднять большие пальцы рук вертикально	
9 Переход на площадку соперника или пересечение мячом плоскости под сеткой	Показать на среднюю линию	
10 Ошибка при атакующем ударе игрока задней линией или на подаче соперника	Делать предплечьем, с выпрямленной кистью, движение вниз	

Официальные жесты судей.

1	2	3
11 Касание по другую сторону сетки	Расположить руку над сеткой, ладонью вниз	
12 Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче	Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх	
13 Задержка при подаче	Поднять пять (или три) разведенных пальцев	
14 Предупреждение за задержку. Замечание за задержку.	Указать кистью с желтой (предупреждение) или с красной (замечание) карточкой на часы	
15 Дисквалификация	Показать обе карточки отдельно для дисквалификации	
16 Конец партии или матча	Скрестить предплечья с выпрямленными кистями перед грудью	

Официальные жесты судей.

1	2	3
17 Ошибка блокирования или заслон	Поднять обе руки вертикально, ладонями вперед	
18 Мяч «в площадке»	Указать рукой с выпрямленными пальцами на пол	
19 Мяч «за площадкой»	Поднять предплечья вертикально, с выпрямленными кистями и ладонями, обращенными к телу	
20 Двойное касание	Поднять два разведенных пальца	
21 Четыре удара	Поднять четыре разведенных пальца	
22 Предупреждение или замечание за неправильное поведение	Показать желтую карточку для предупреждения и красную для замечания	



Список литературы

1. Малая энциклопедия Физкультура и спорт- М.: «Радуга» 1982.
2. Энциклопедия для детей Спорт – М.: «Аванта» 2001.
3. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон Учебник Физическая культура 10-11 класс – М.: «Просвещение», 2000.
4. Ю.Н. Клещев Учебное пособие «Спортивные игры» - М.: «Высшая школа» 1980.
5. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры – М.: «Академия» 2001.
6. //«Спорт в школе» №3 2004.

