

Волейбол. 7 классы.

Волейбол



Подготовила учитель
физической культуры
Алиева Зубайдат И.

План презентации:

- История волейбола.
- Основные правила игры.
- Техника безопасности.
- Основные приемы игры.

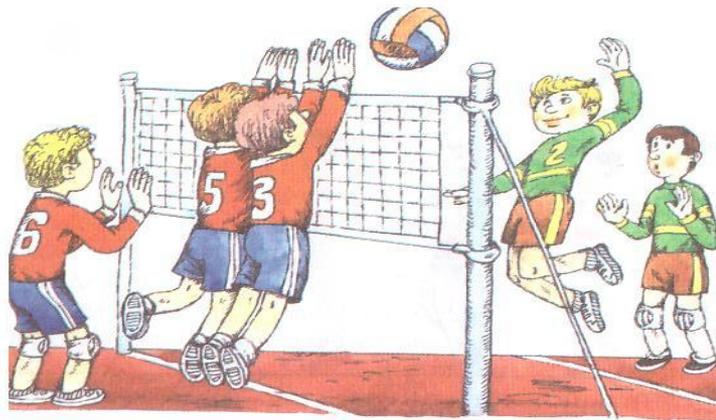
История

- 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.
- За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране, а так же олимпийским видом спорта. Женская и мужская сборные команды России семь раз завоевывали золотые олимпийские награды.



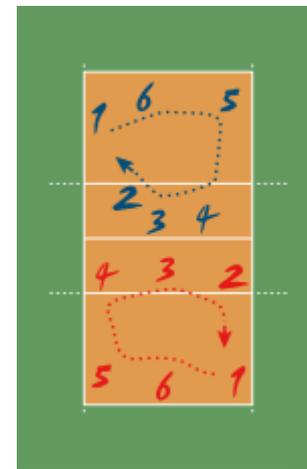
История

- Эта игра доступна детям и взрослым. В нее можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.



Основные правила игры

- ▶ Волейбол - командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18*9 м. 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. Ширина сетки - 1 м, высота - 2,43 см для мужчин, 2,24 см - для женщин,



Основные правила игры

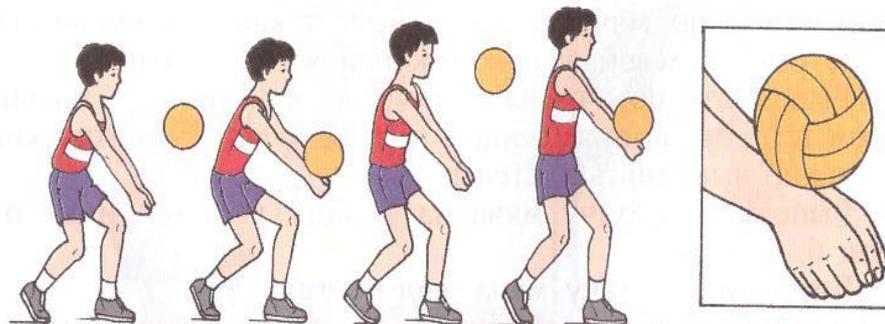
- Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.
- Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. 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.

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.

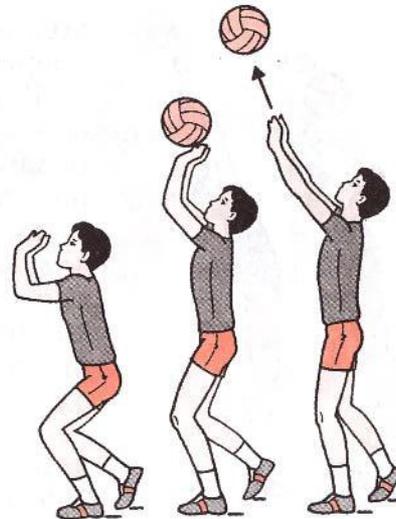
Техника безопасности

- 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 (рис. 16, 17, 18) - это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.

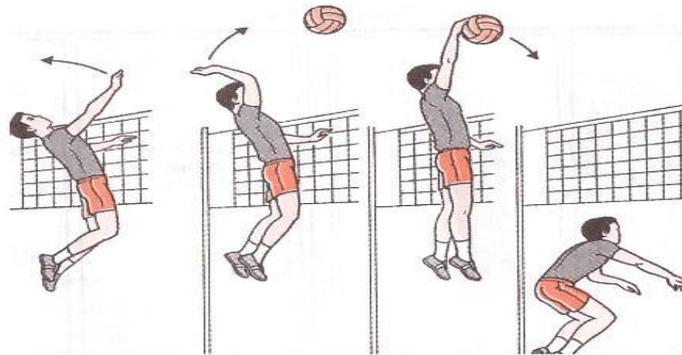


Основные приемы игры

- ▶ При перемещениях используются *приставные шаги*, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо - с правой ноги, при перемещении влево - с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.
- ▶ *Двойной шаг* используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги.

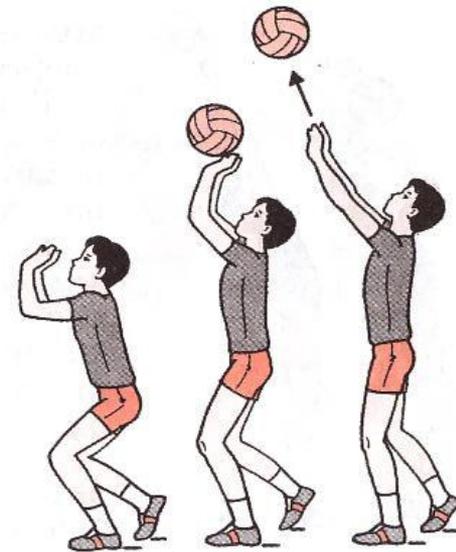
Основные приемы игры

- ▶ Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки - при выполнении нападающих ударов и блокирования.
- ▶ Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и др.); бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приемов игры.



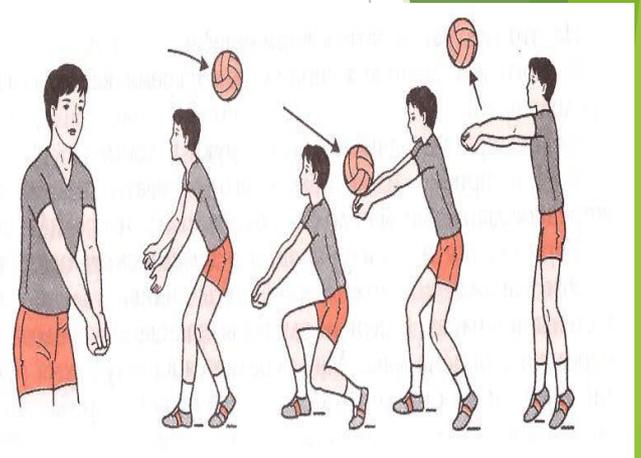
Основные приемы игры

- Передача мяча сверху двумя руками является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.
- Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придается нужное направление.



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. 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.

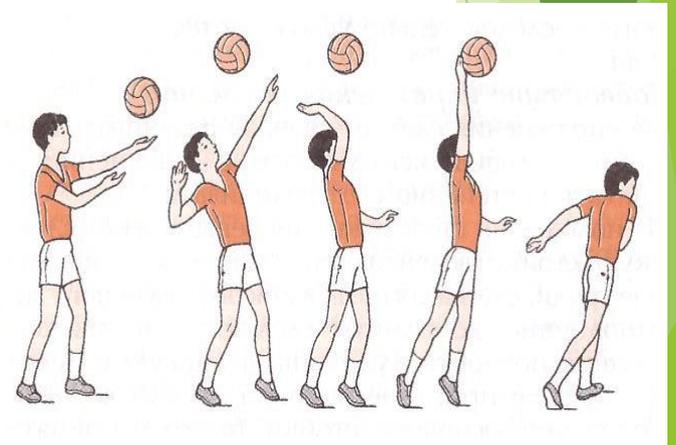
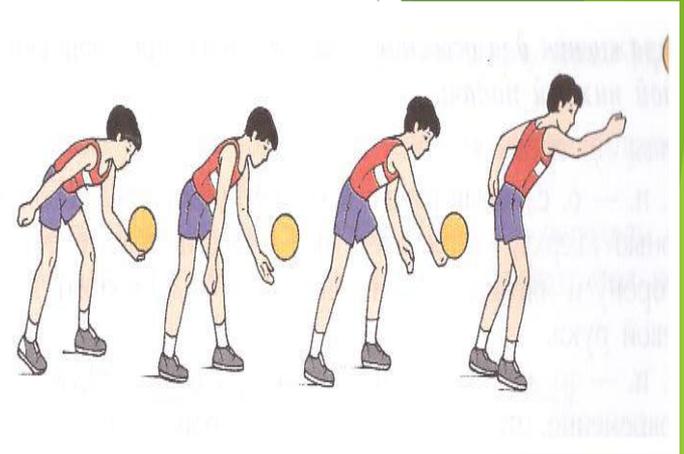


Основные приемы игры

- **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
- 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.

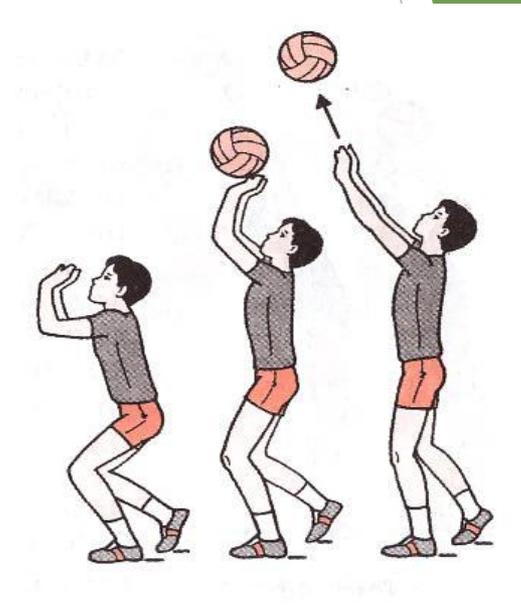
Основные приемы игры

- Самой простой подачей для начинающих волейболистов является нижняя прямая. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперед.



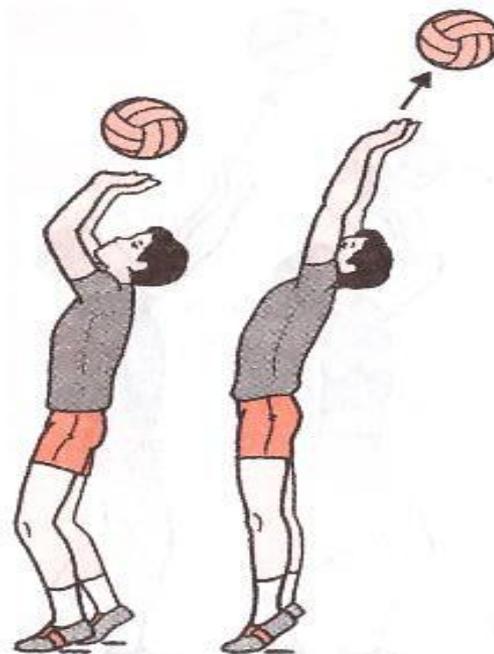
Основные приемы игры

- **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.



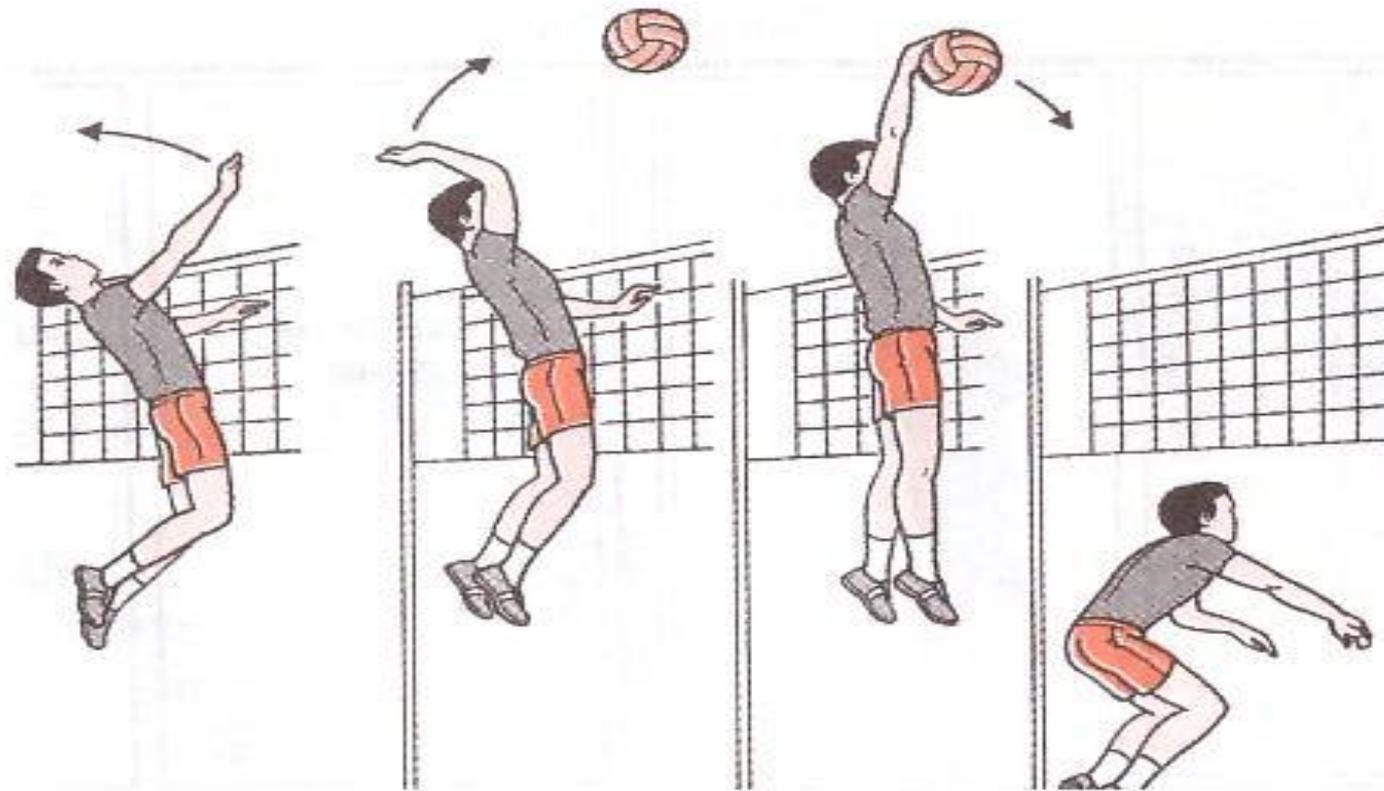
Основные приемы игры

- ▶ 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.



- ▶ **Прямой нападающий удар** - один из самых распространенных приемов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трех шагов), 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 (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.

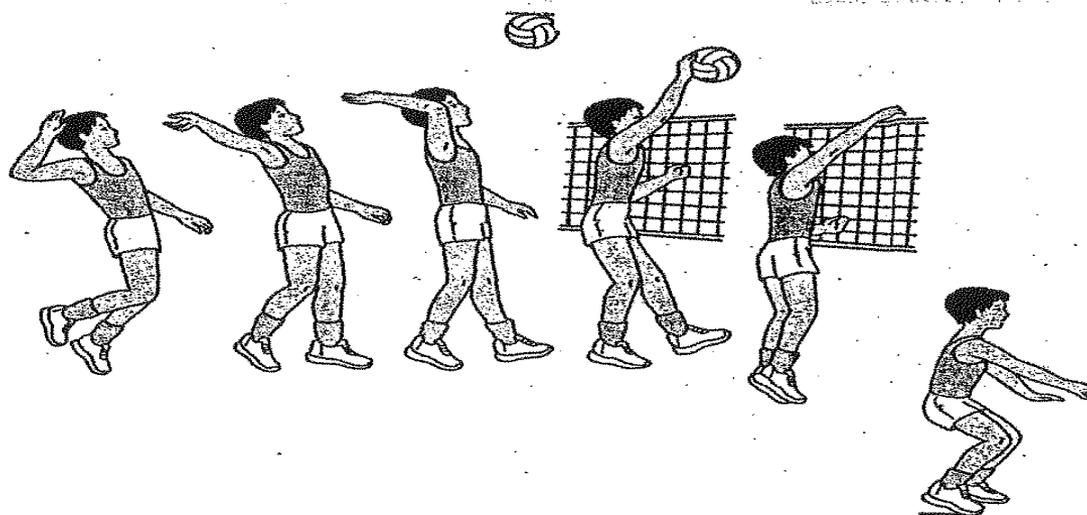
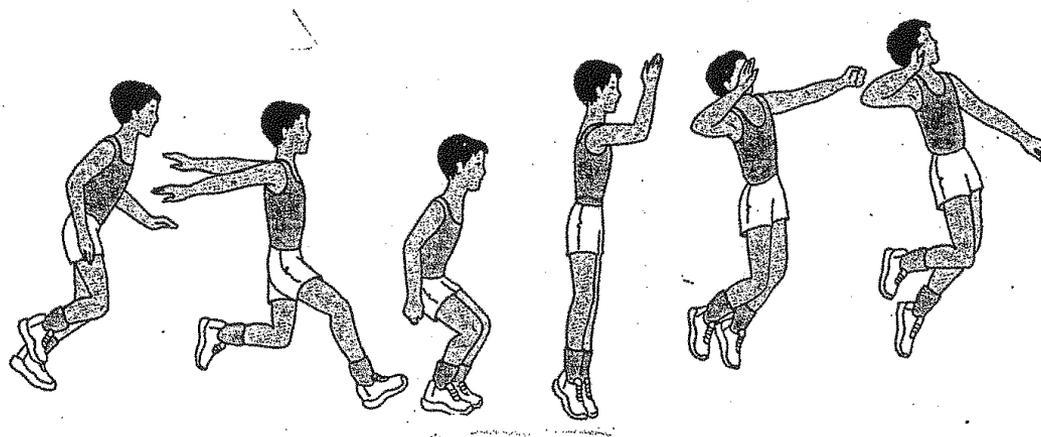
Прямой нападающий удар



Основные приемы игры

- ▶ Первые шаги разбега выполняются медленно по прямой линии, перпендикулярно сетке, а последний - быстро по мячу.
- ▶ Прыжок выполняется вертикально вверх. Приземление и отталкивание осуществляется из одной точки.

Основные приемы игры



вадет бурное
олистов, и в
ейбола. По
рожение на
арене.
держания
обствует
льности,
обности
ических



Источники:

А.П.Матвеев «Физическая культура 5 кл.» Москва «Просвещение».

А.П.Матвеев «Физическая культура 6-7 кл.» Москва «Просвещение».

А.П.Матвеев «Физическая культура 8-9 кл. Москва «Просвещение».

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol>

<https://svastour.ru/articles/raznoe/sport/istoriya-volleybola.html>

<http://volleybolist.ru/literature/history.html>