

# Волейбол

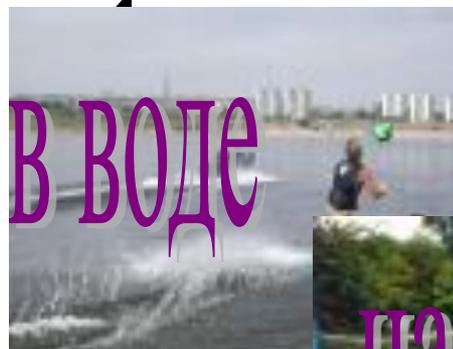
В зале



волейбол везде



в воде



на пляже



на отдыхе



# Историческая справка



**Уильям Дж. Морган – основатель волейбола. Официальной датой рождения этой игры считается 1895 год. Волейбол получил свое начало в США и назывался МИНТОНЕТ. Волейбол в переводе с английского означает «летающий мяч».**







# Правила игры

**В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись.**



# Волейбол в СССР

С 1933 г. проводятся первенства СССР среди сборных команд городов, а несколько позже - чемпионаты страны среди сильнейших команд добровольных спортивных обществ.



# ФИВБ

**В 1947 г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и волейбол получает официальное международное признание.**



# Олимпийские игры

**В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 г. в Токио. Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин, стала советская сборная.**



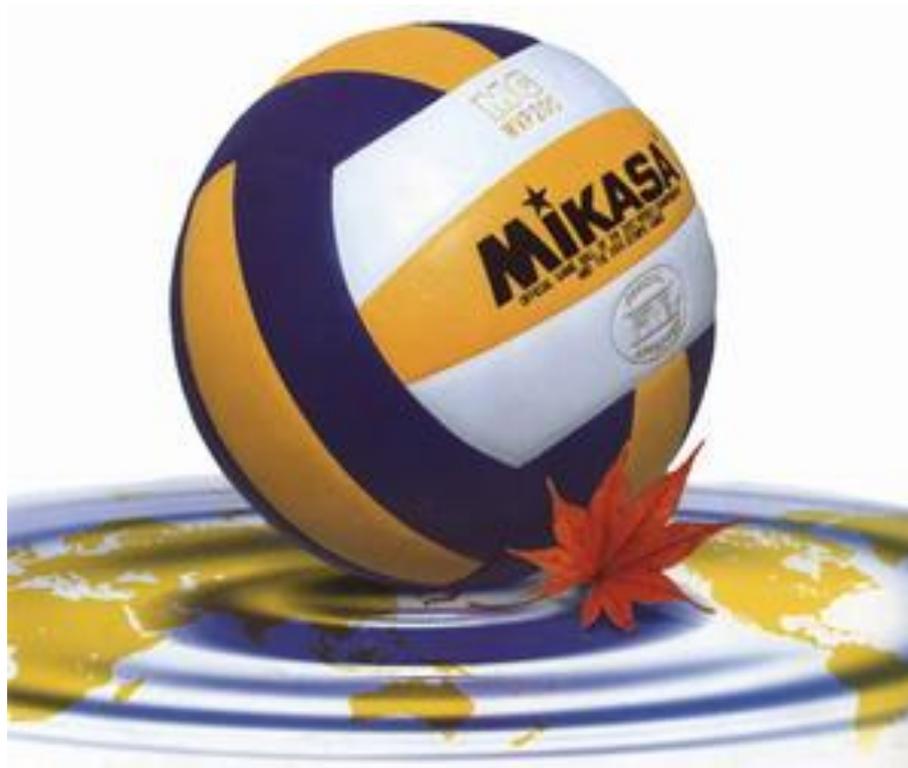
Окружность мяча

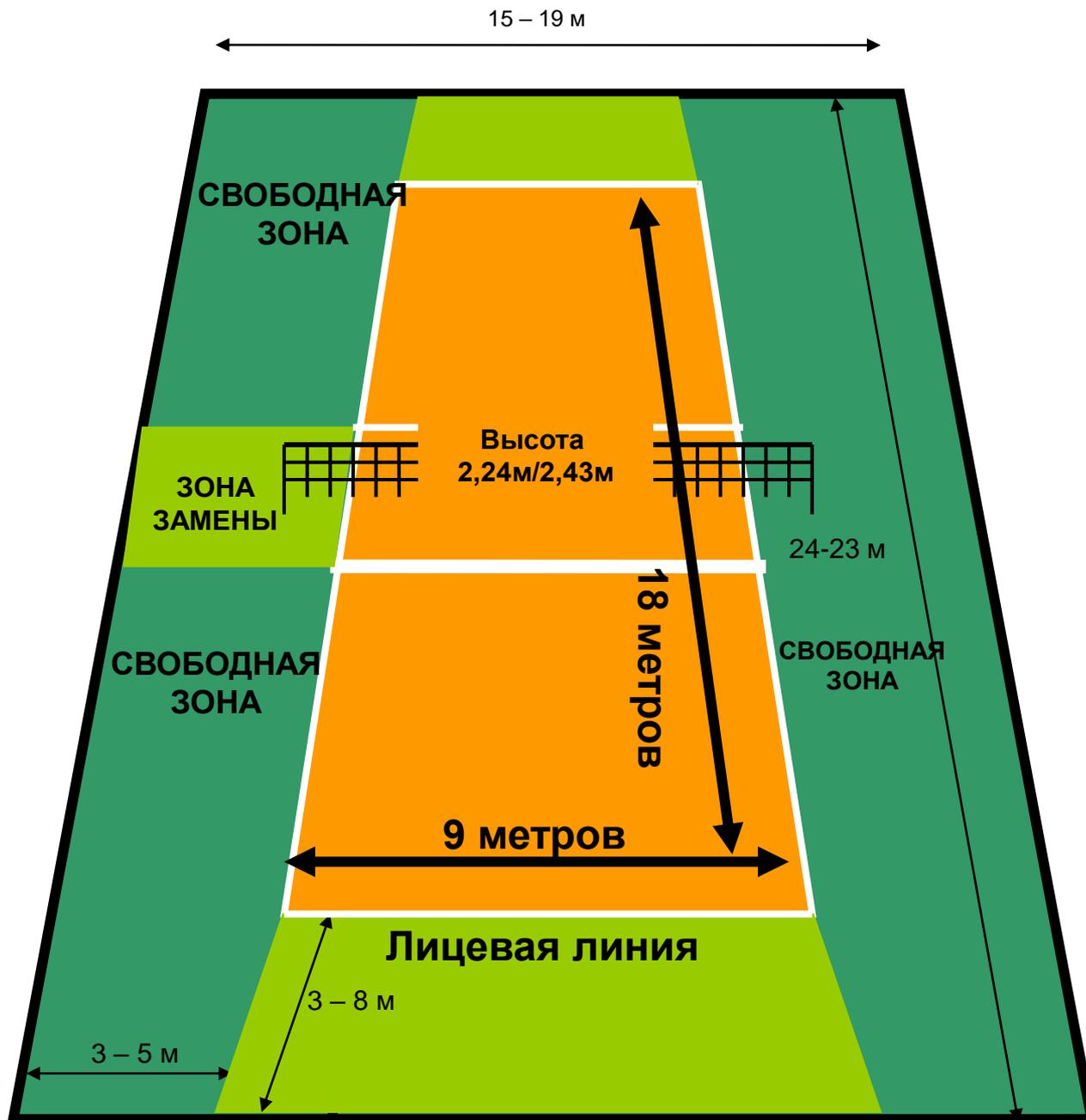
**65-67**

Вес

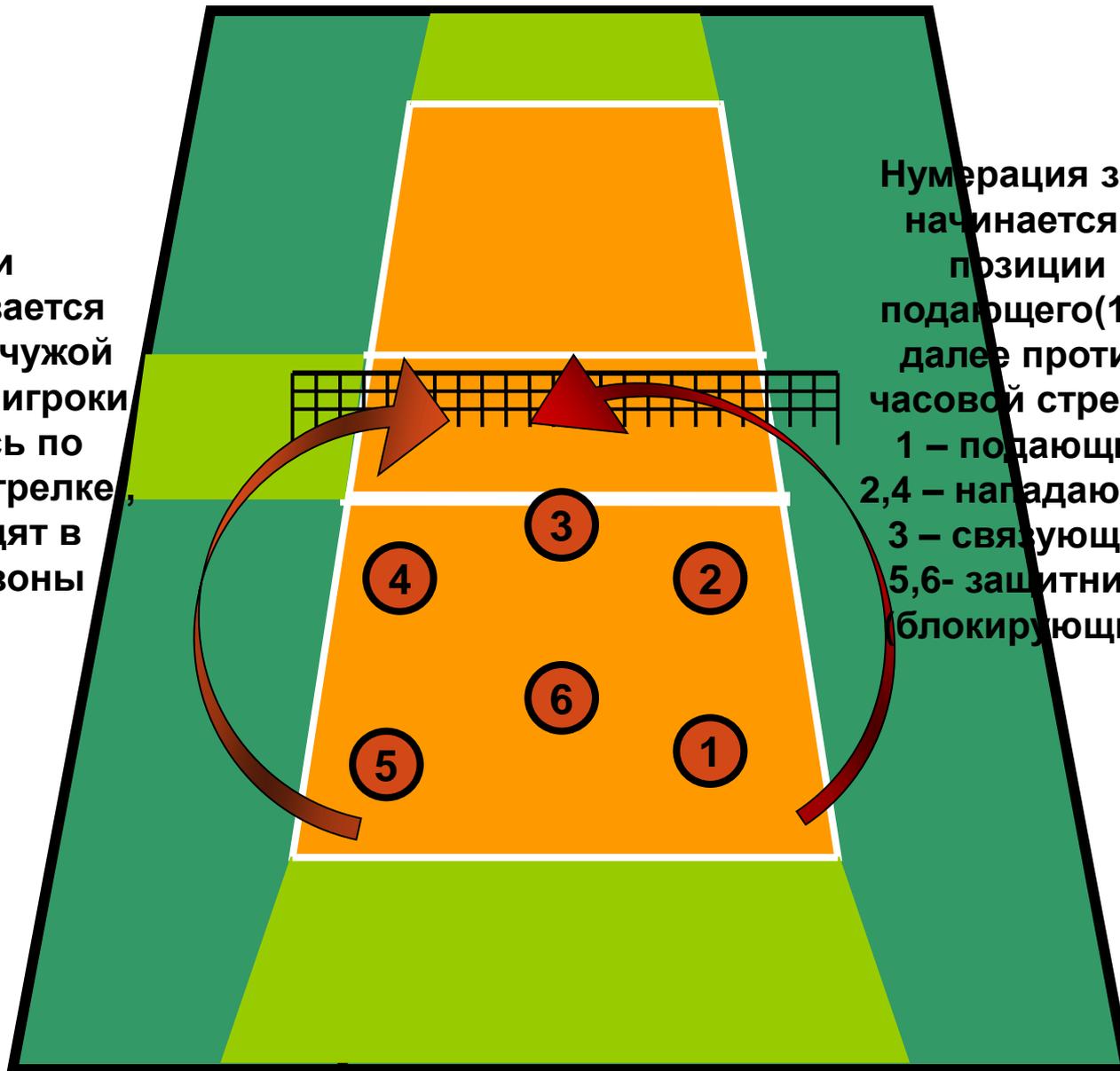
г

**260-280**



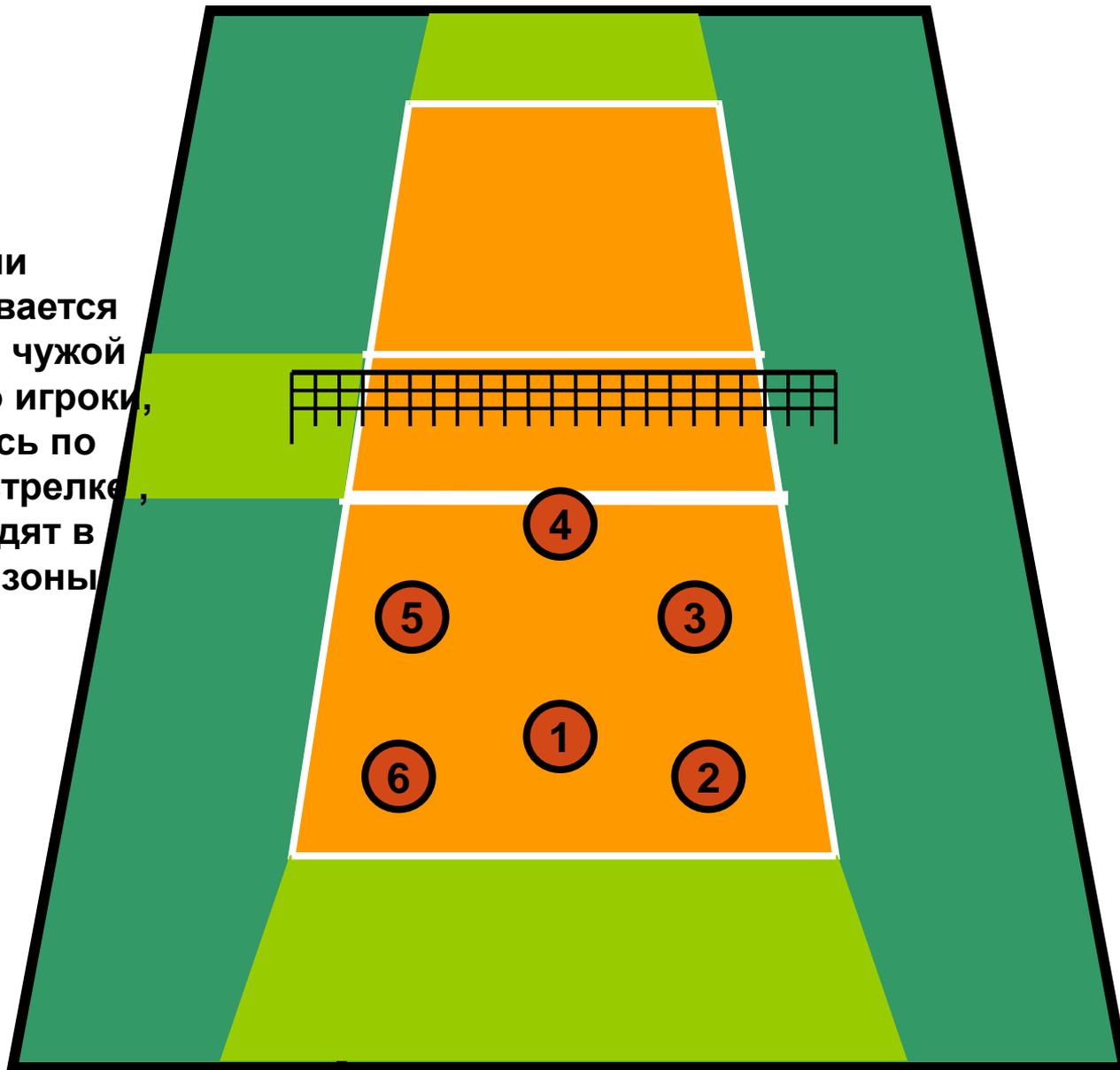


Если выигрывается очко при чужой подаче, то игроки двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны

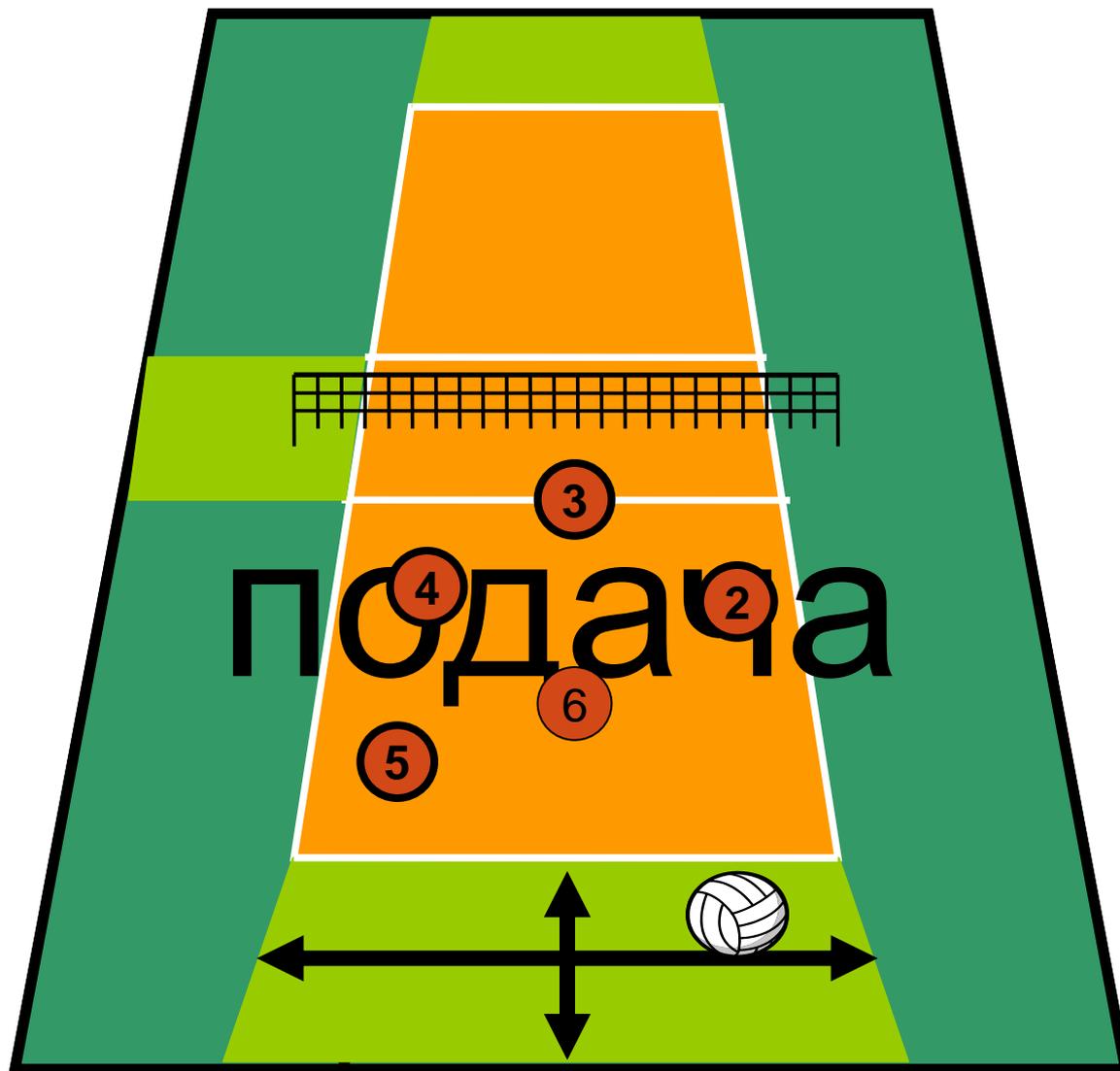


Нумерация зон, начинается с позиции подающего(1) и далее против часовой стрелки  
1 – подающий  
2,4 – нападающие  
3 – связующий  
5,6- защитники (блокирующие)

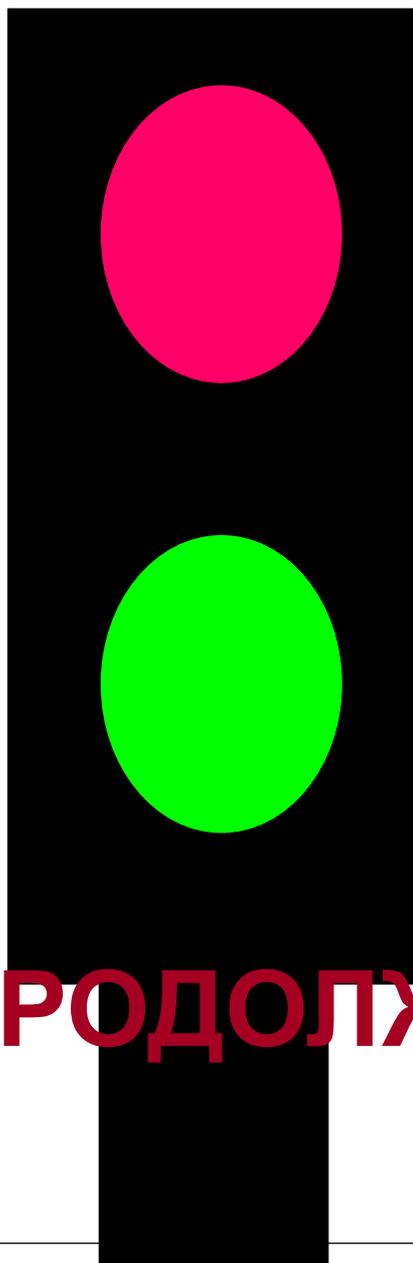
Если  
выигрывается  
очко при чужой  
подаче, то игроки,  
двигаясь по  
часовой стрелке,  
переходят в  
другие зоны



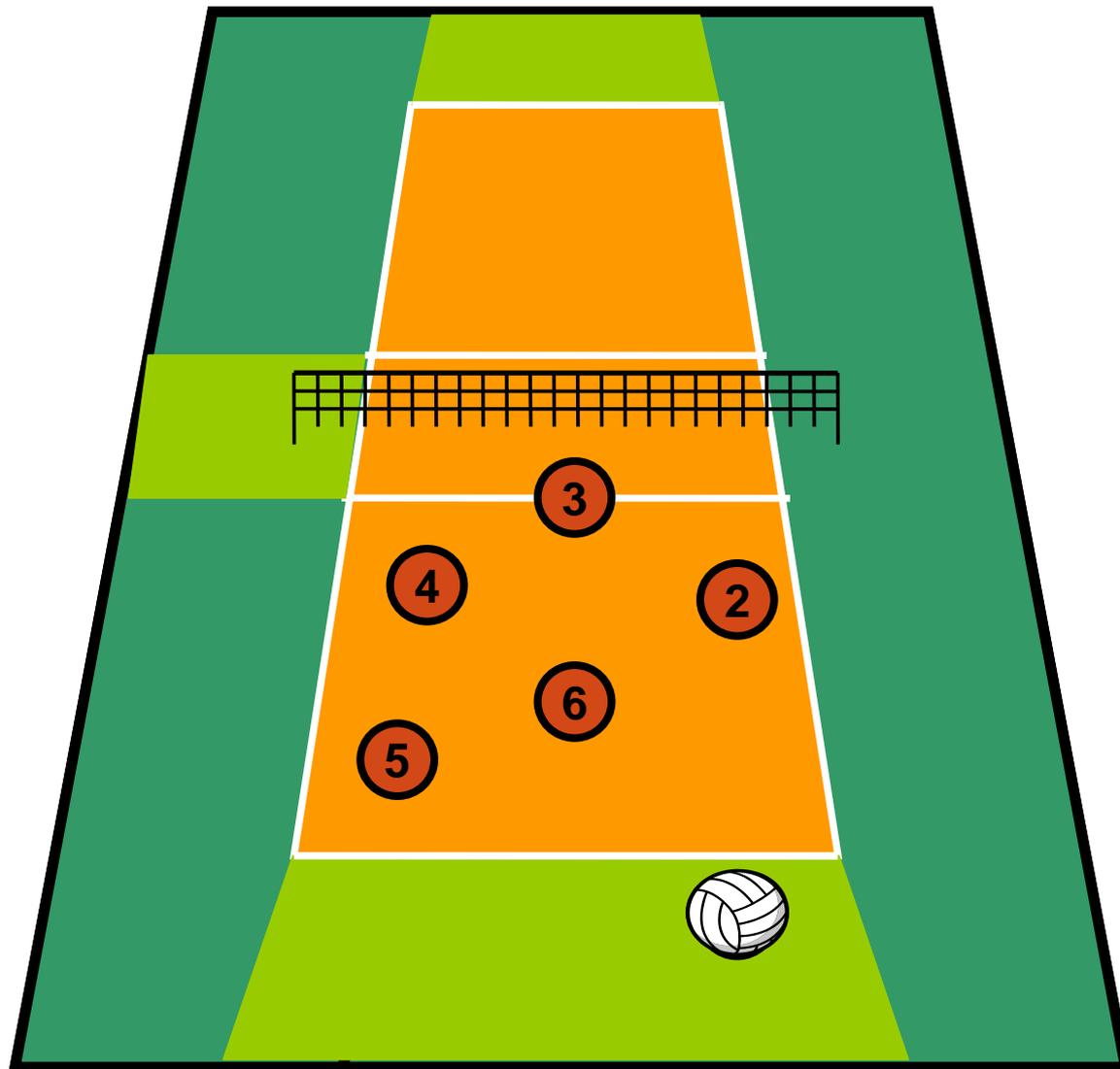
**ПОДАЧА**

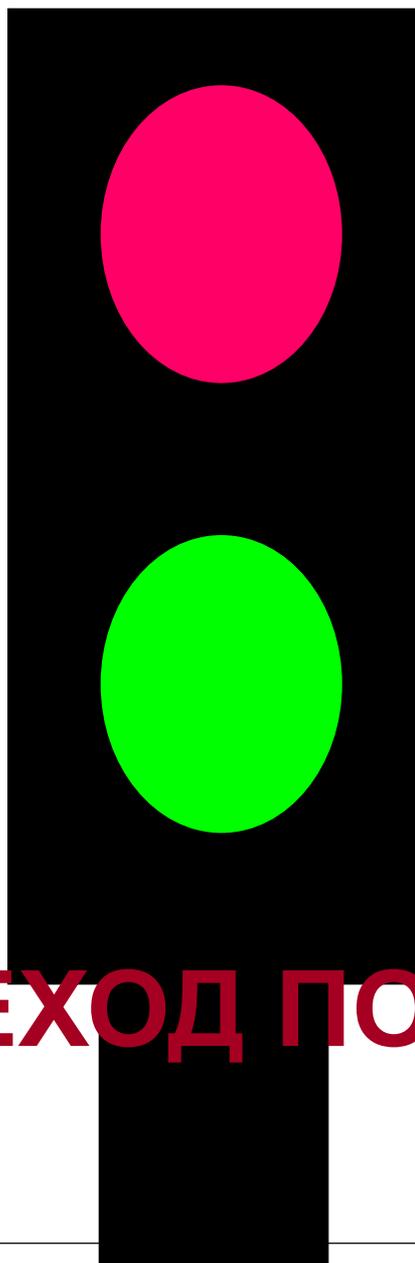


подача

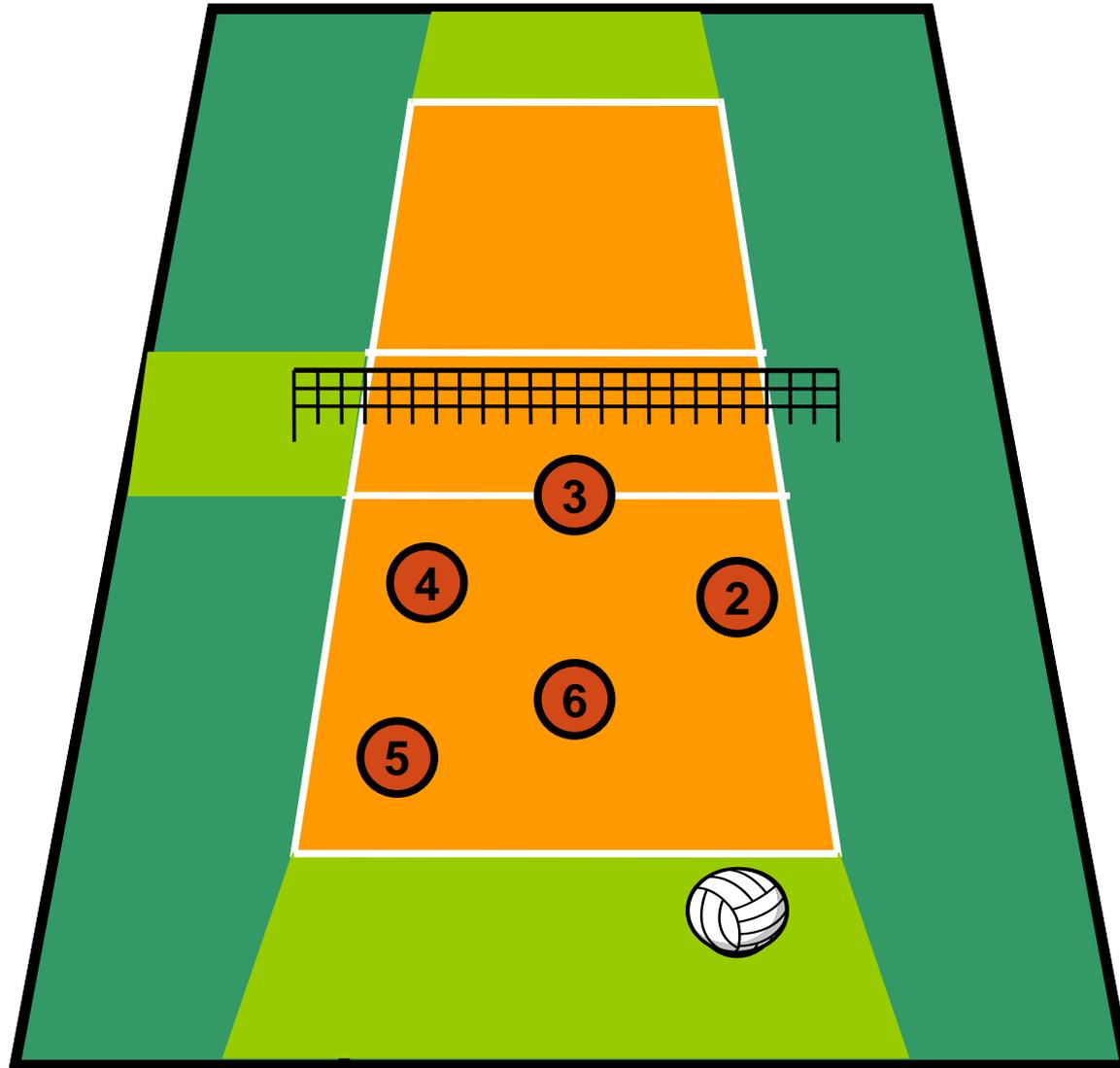


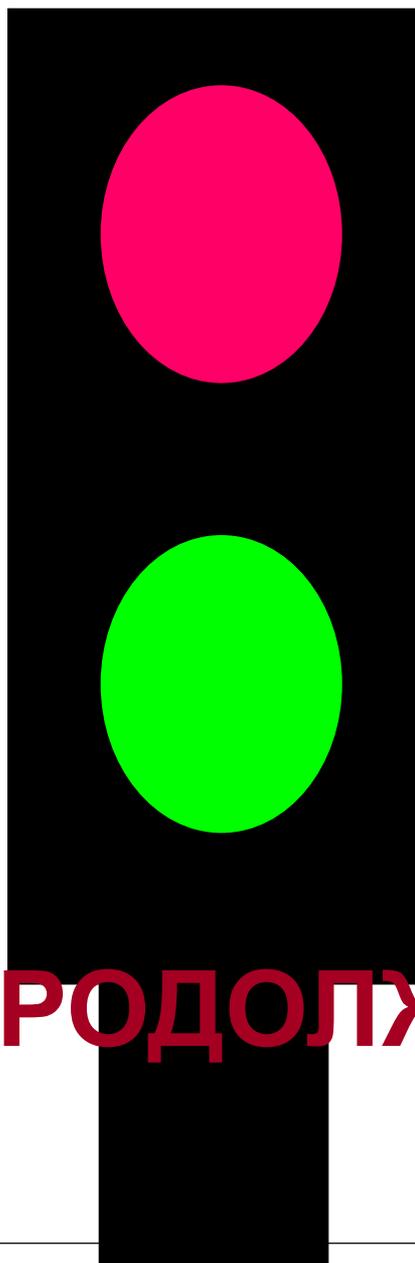
**ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ**



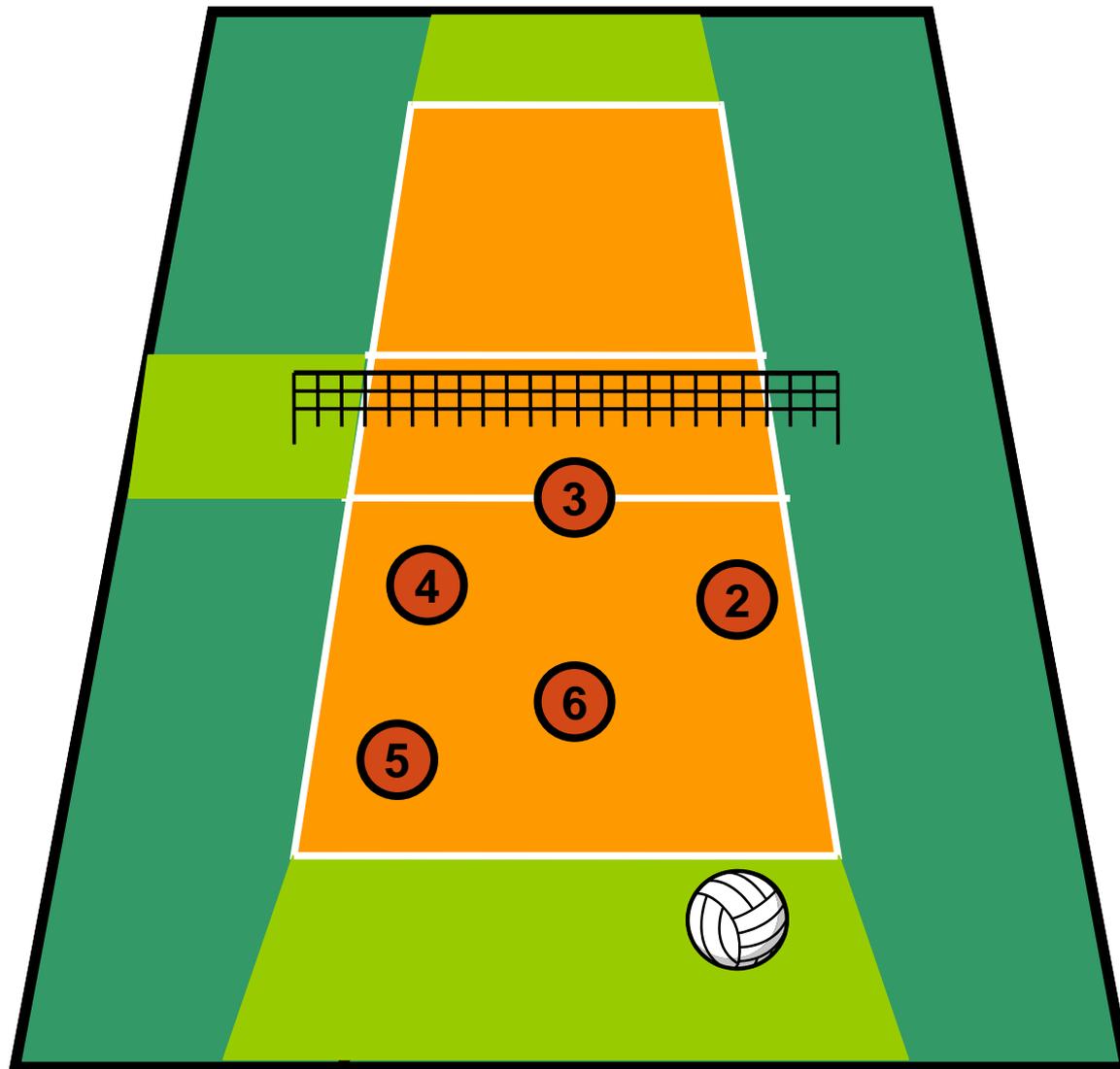


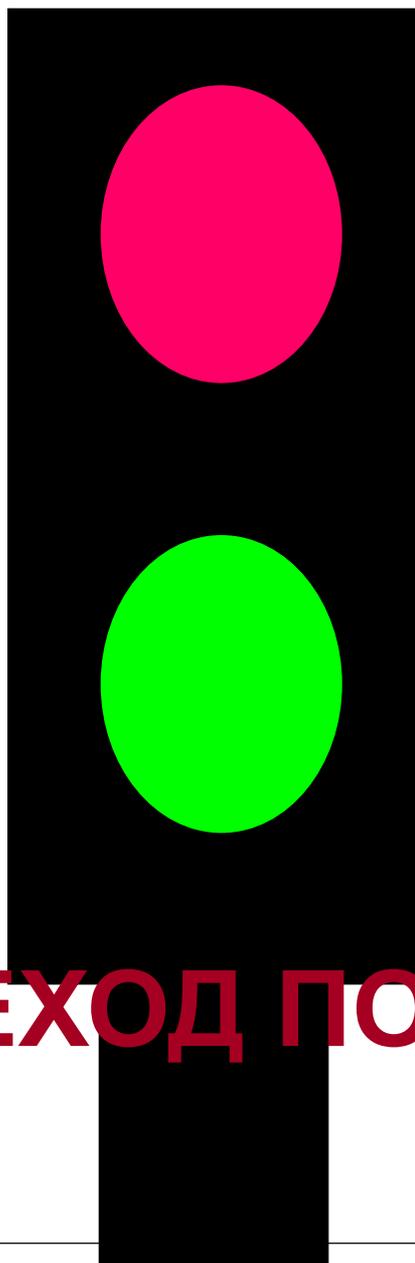
**ПЕРЕХОД ПОДАЧИ**



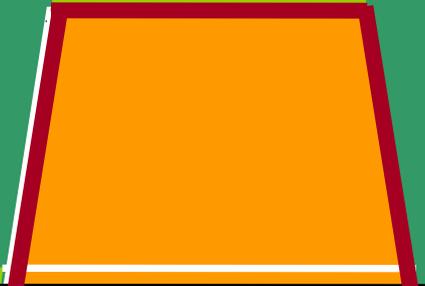
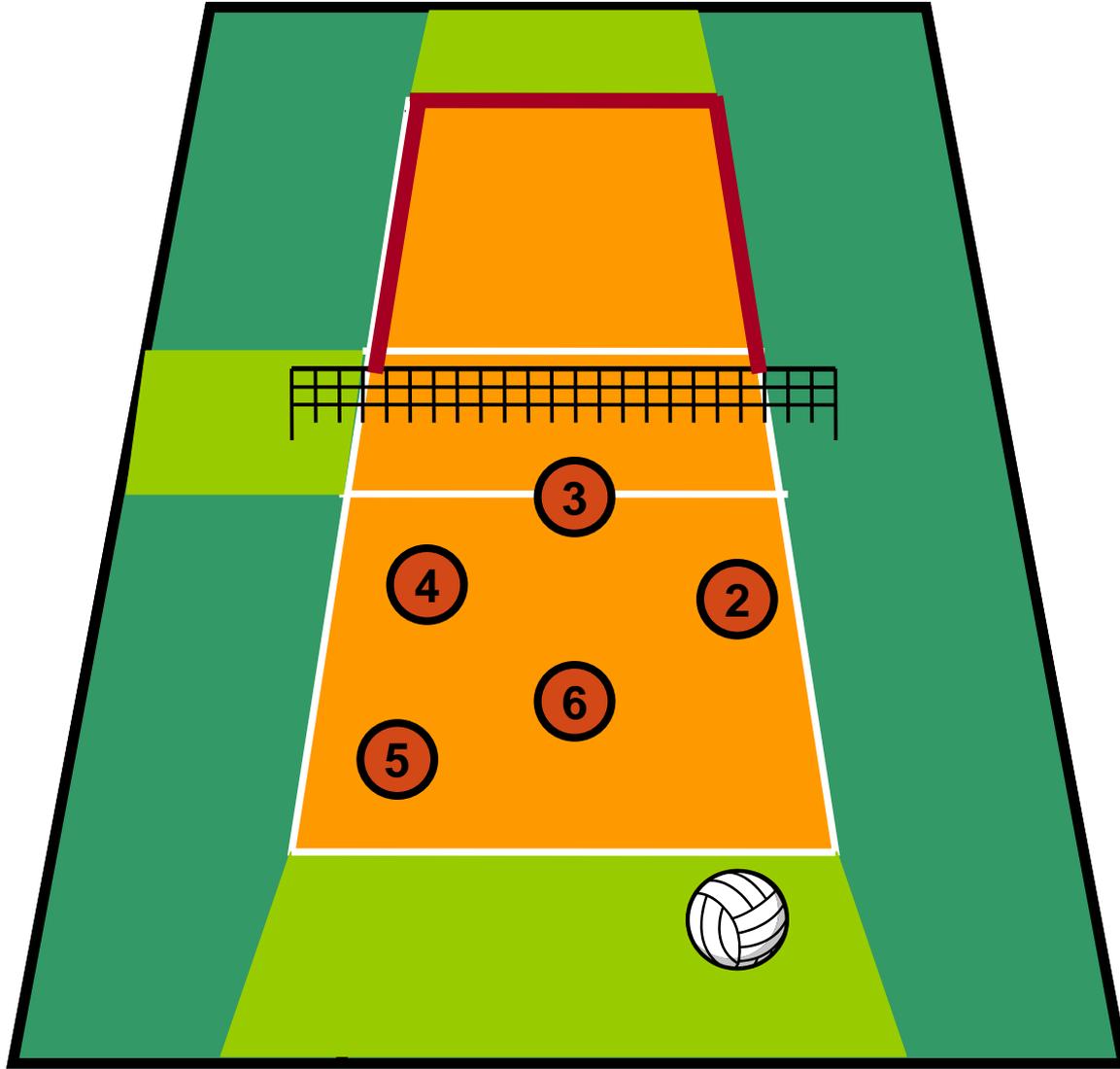


**ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ**





**ПЕРЕХОД ПОДАЧИ**



3

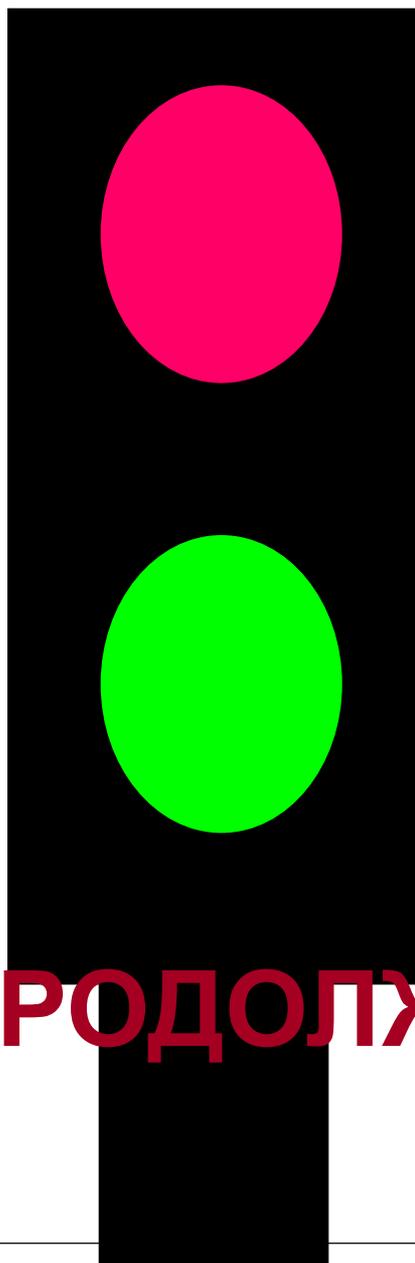
4

2

6

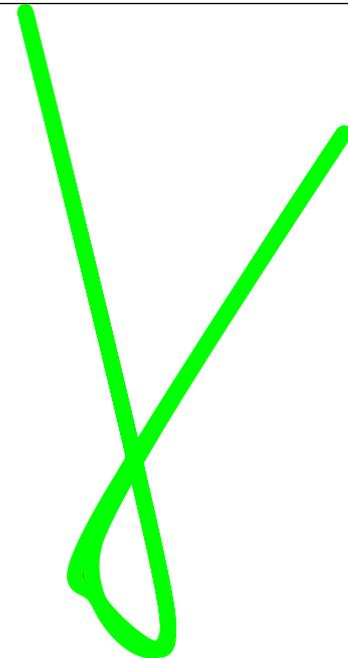
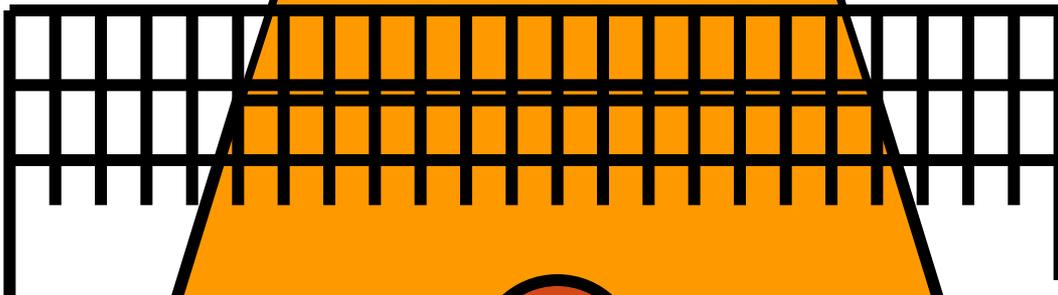
5





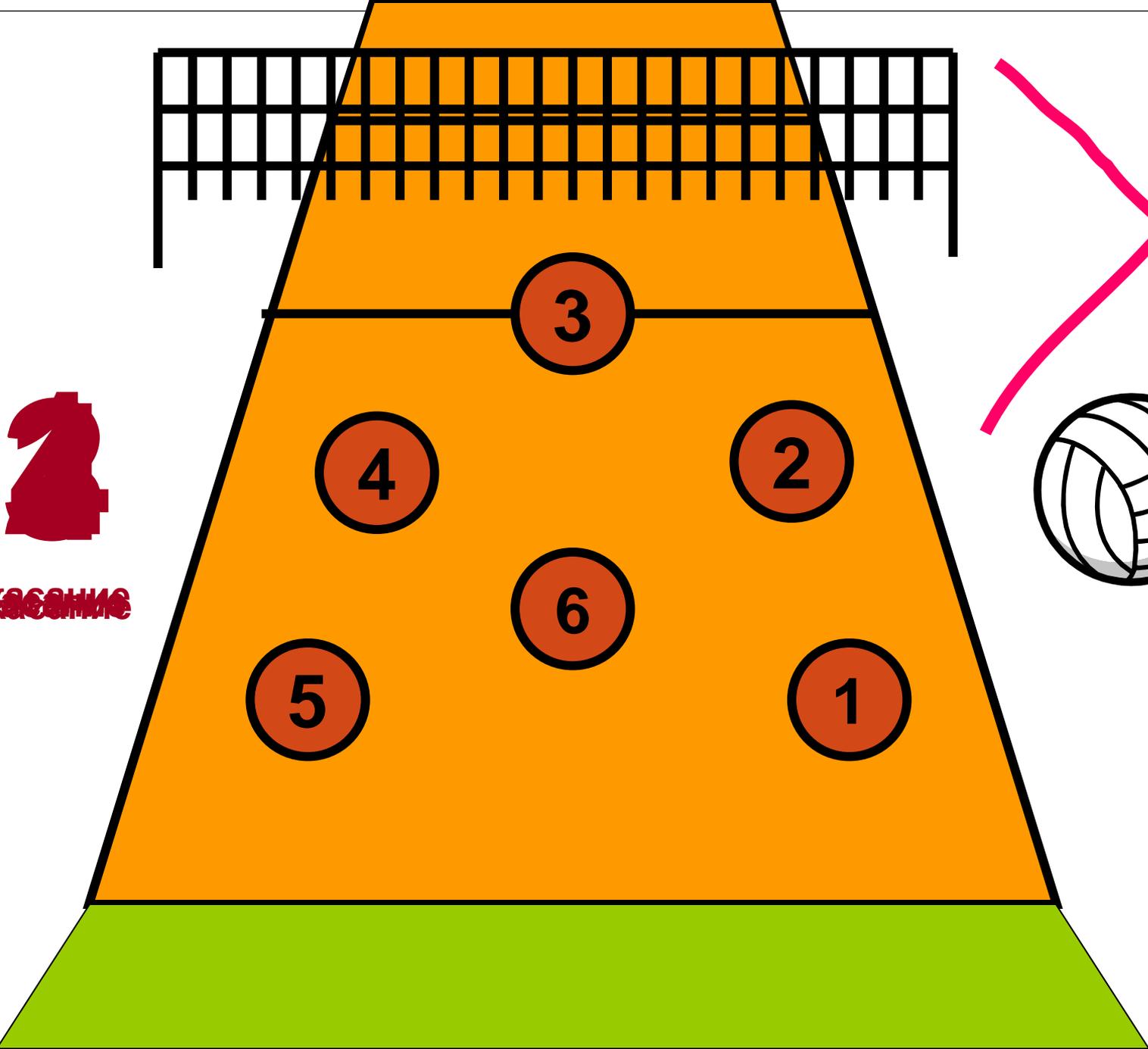
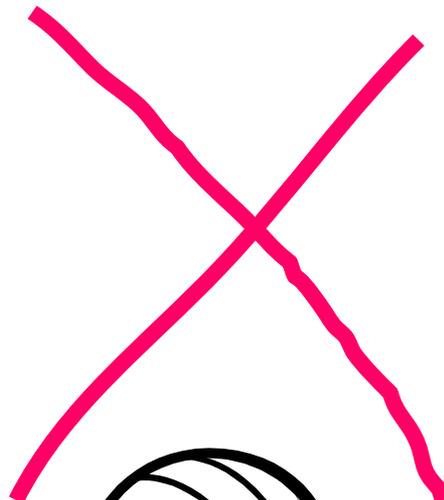
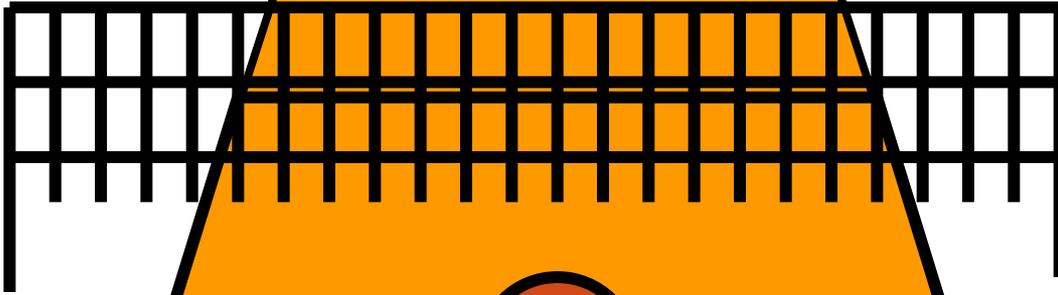
**ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

# ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ



касание





3

4

2

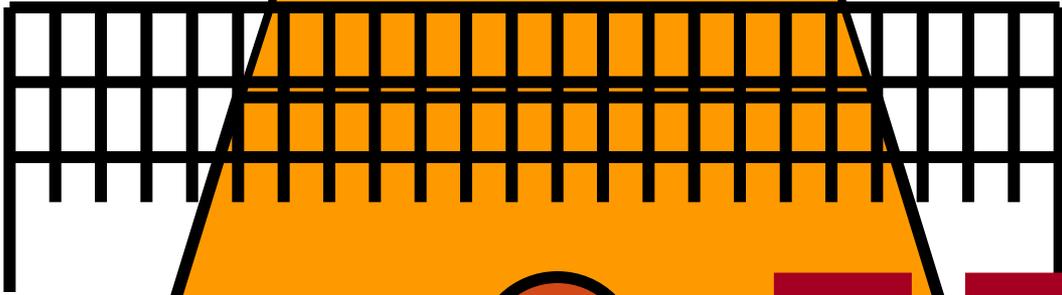
6

5

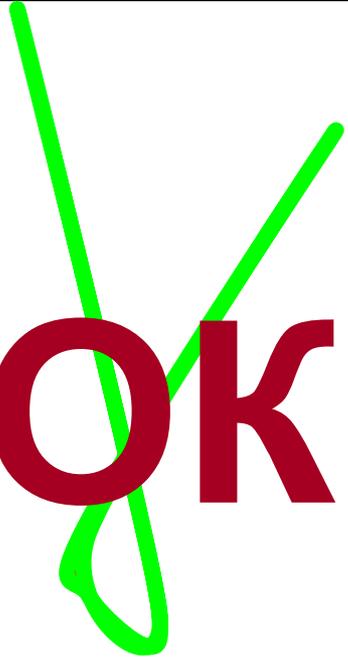
1



КАЕШИКЕ

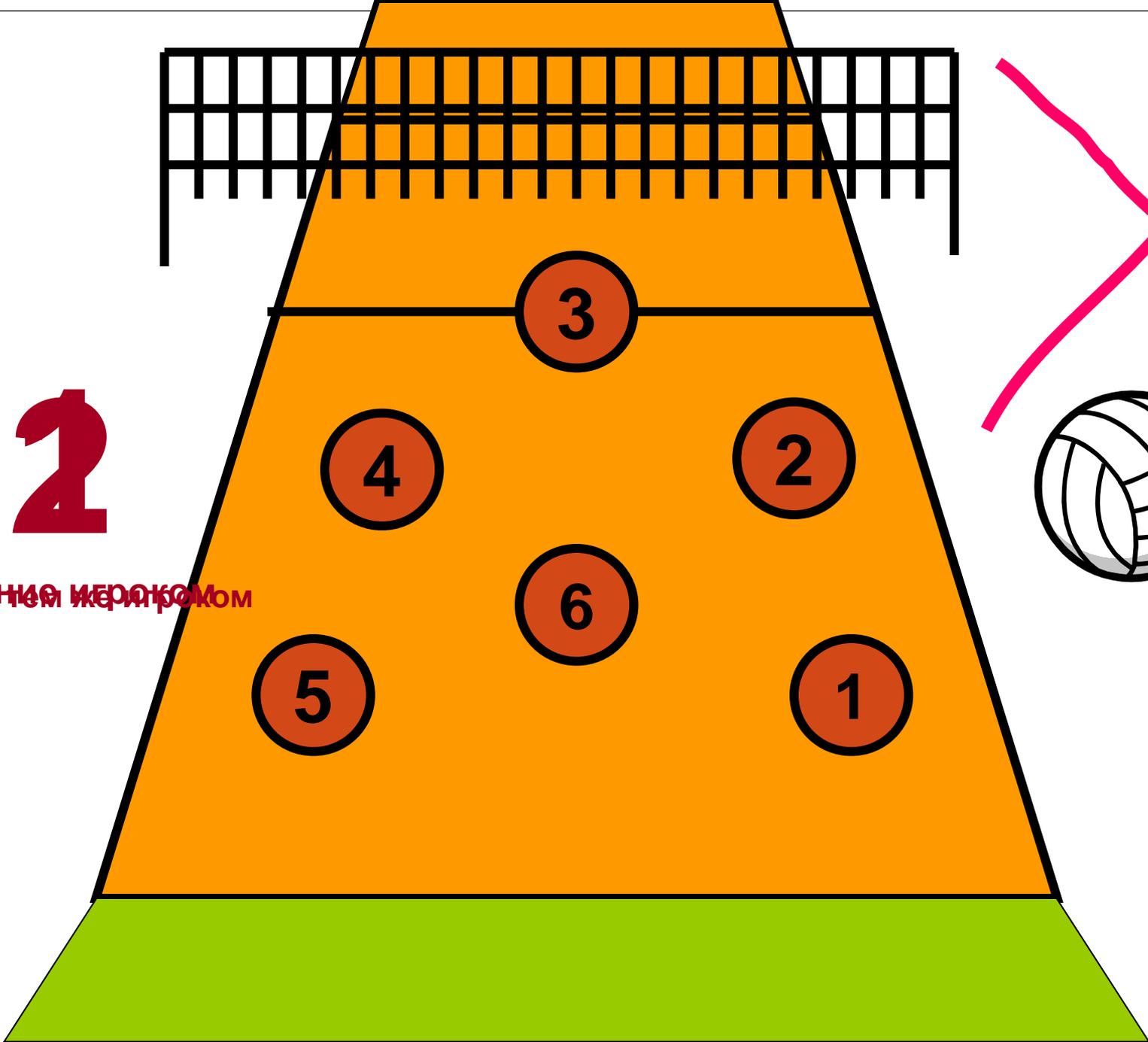


**БЛОК**



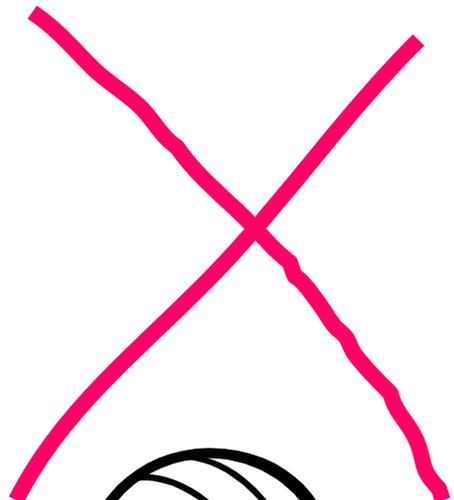
качество  
качество



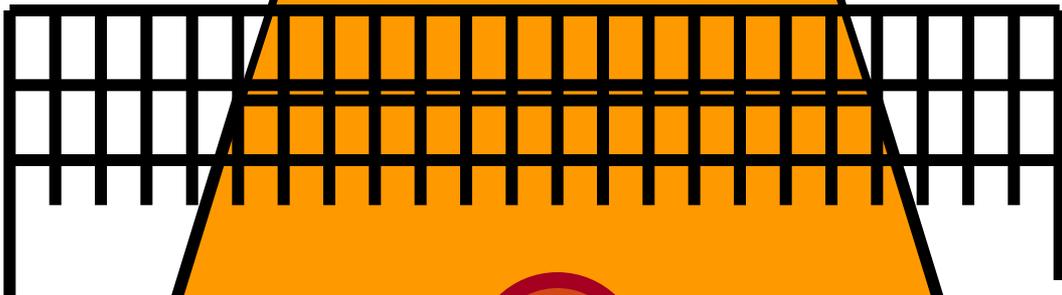


2

задание 10 из 10



**ЗАМЕНА**



24



3

15



4

2

11

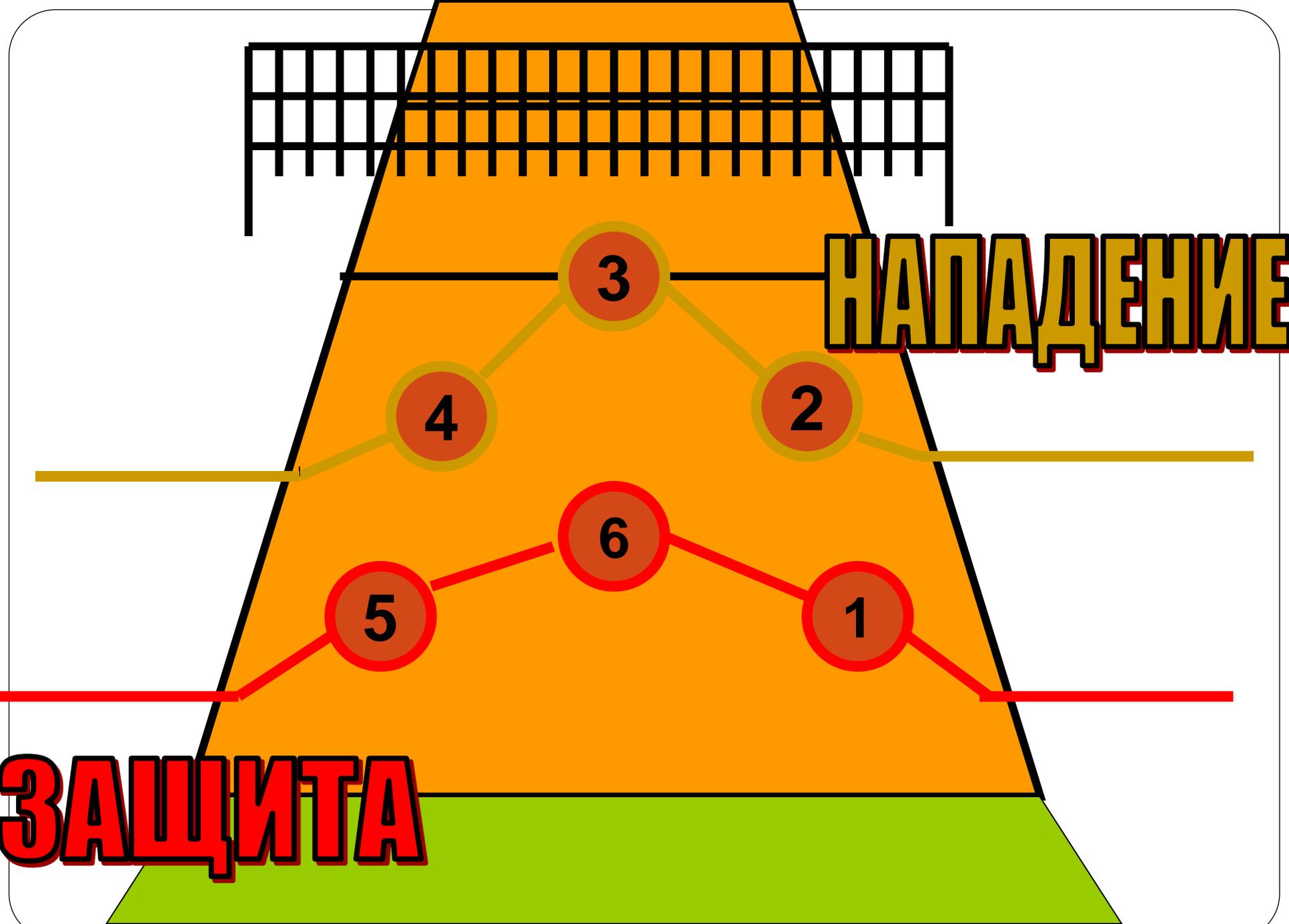


5

6

1

**ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА**

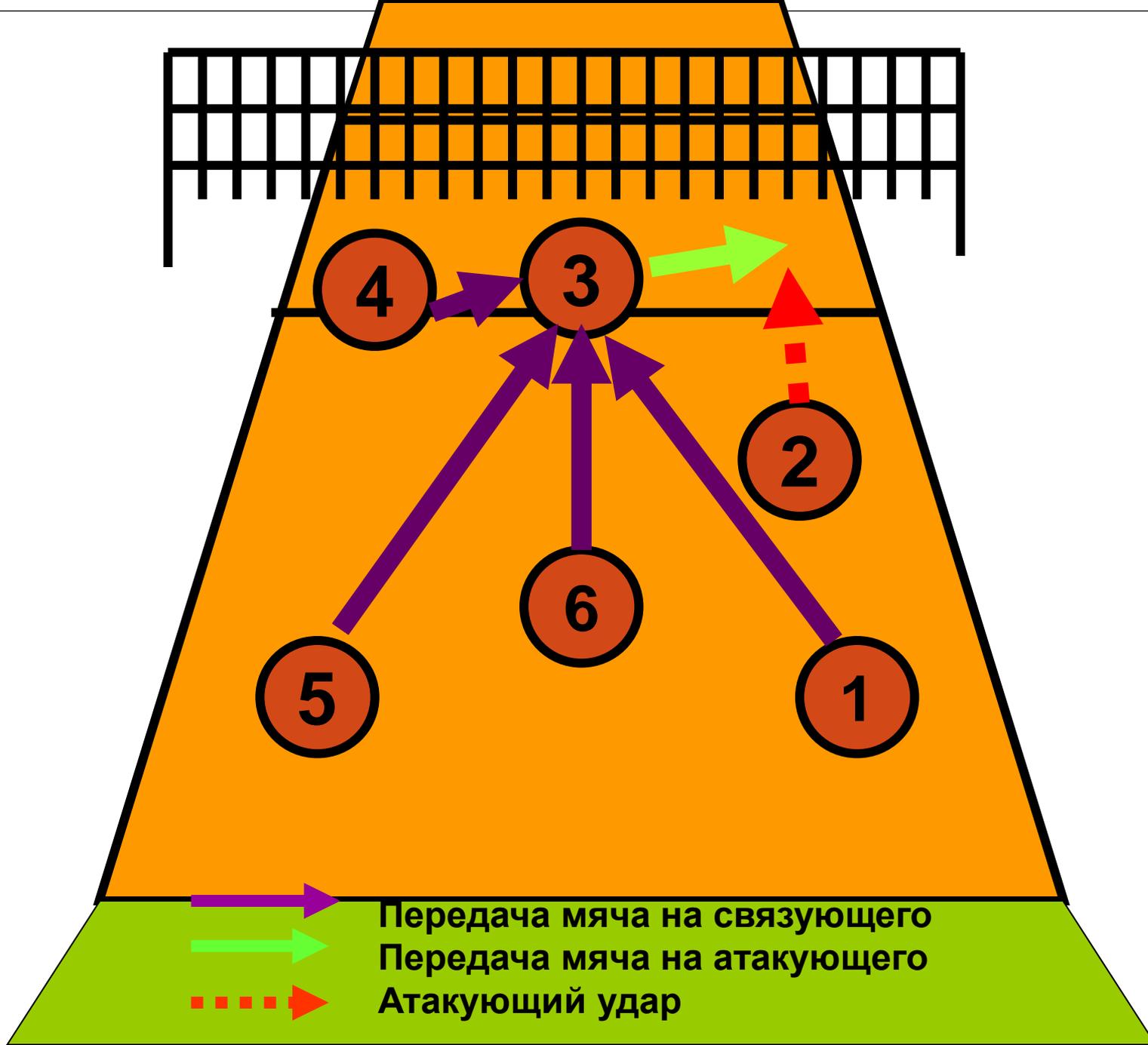


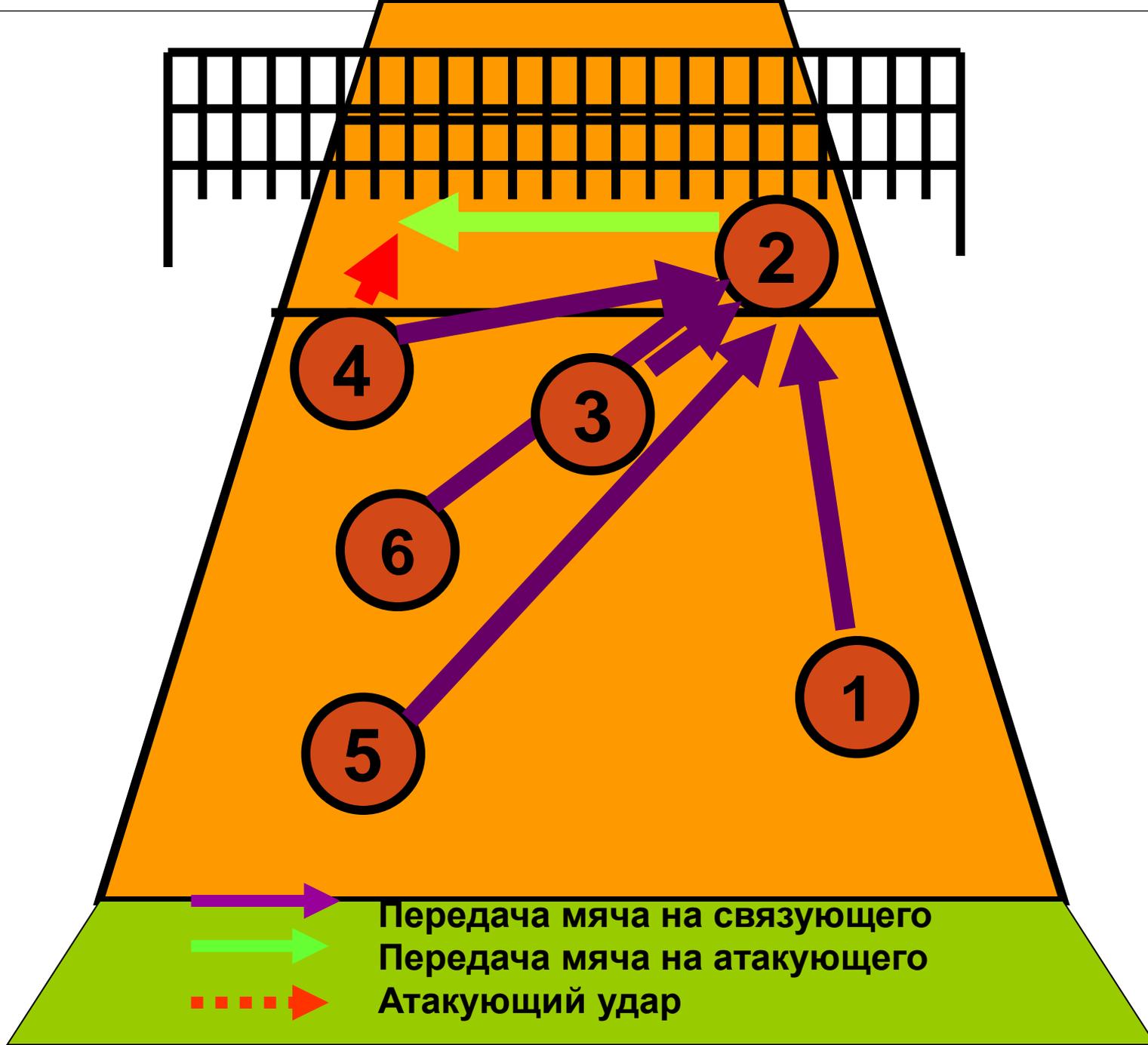
**СТАНДАРТНЫЕ**

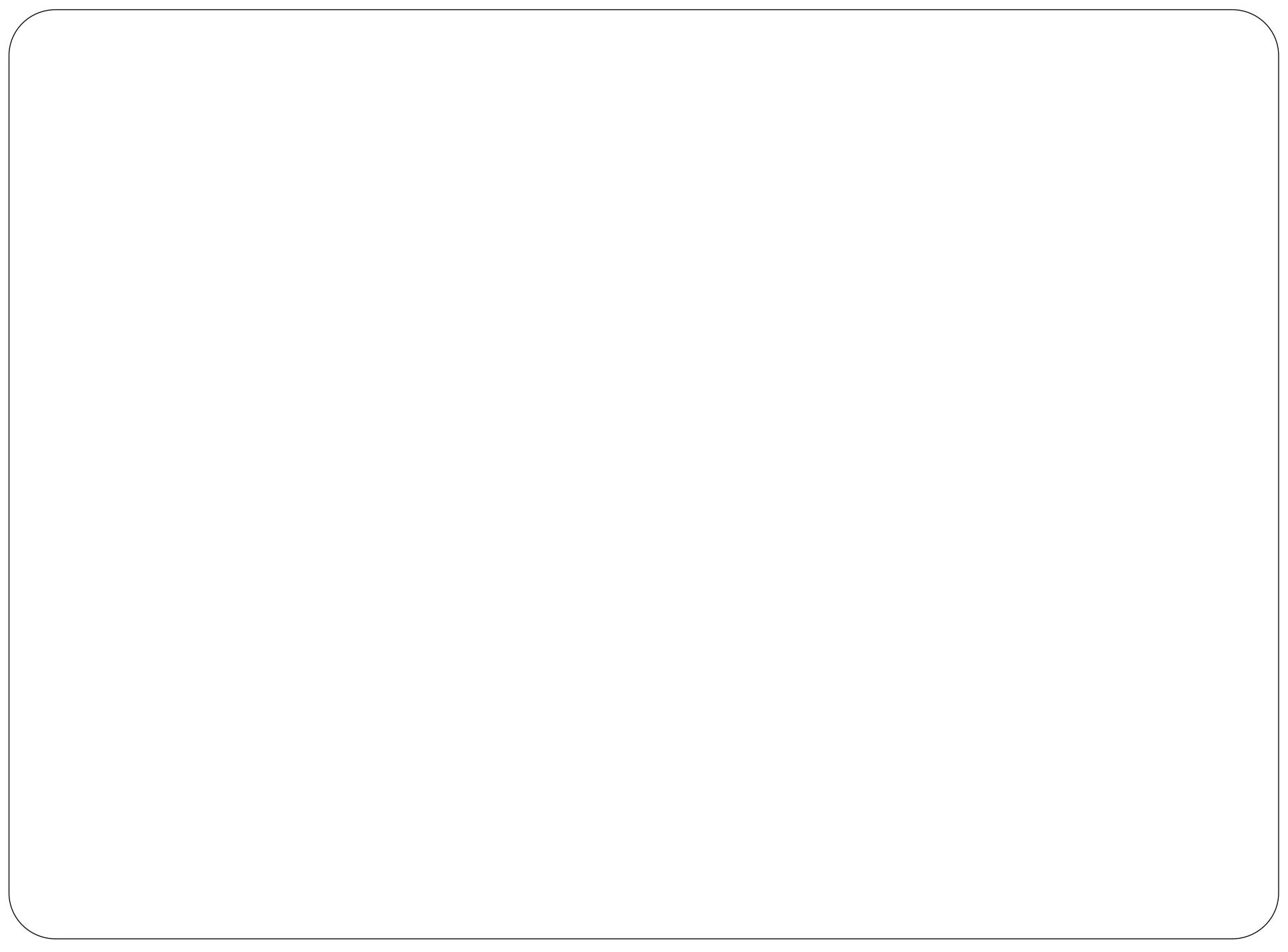
**ИГРОВЫЕ**

**СИТУАЦИИ**

← Передача мяча на связующего  
→ Передача мяча на атакующего  
... Атакующий удар







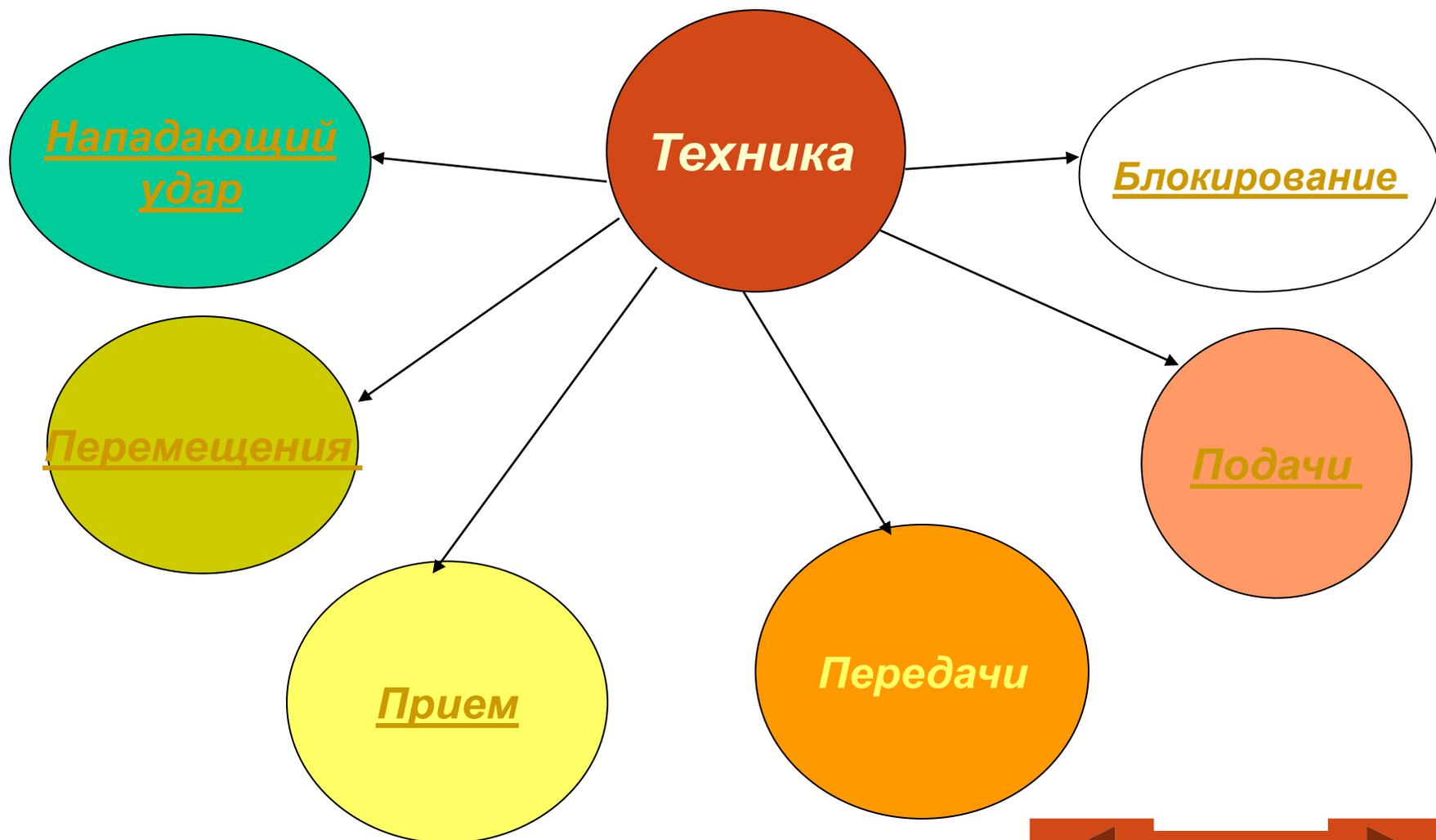
## Классификация техники игры

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают мастерство волейболиста. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Каждый прием игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза включает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию. В этой фазе создаются наилучшие условия для решения смысловой задачи. В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение технического приема.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, прием подачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Для игры в нападении служат подачи (нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыжке); передачи двумя руками сверху и снизу; нападающие удары прямой, с переводом, боковой; стойки и перемещения. Для игры в защите служат прием двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении; блокирование одиночное и групповое; стойки и перемещения. В каждом приеме выделяют разновидности.

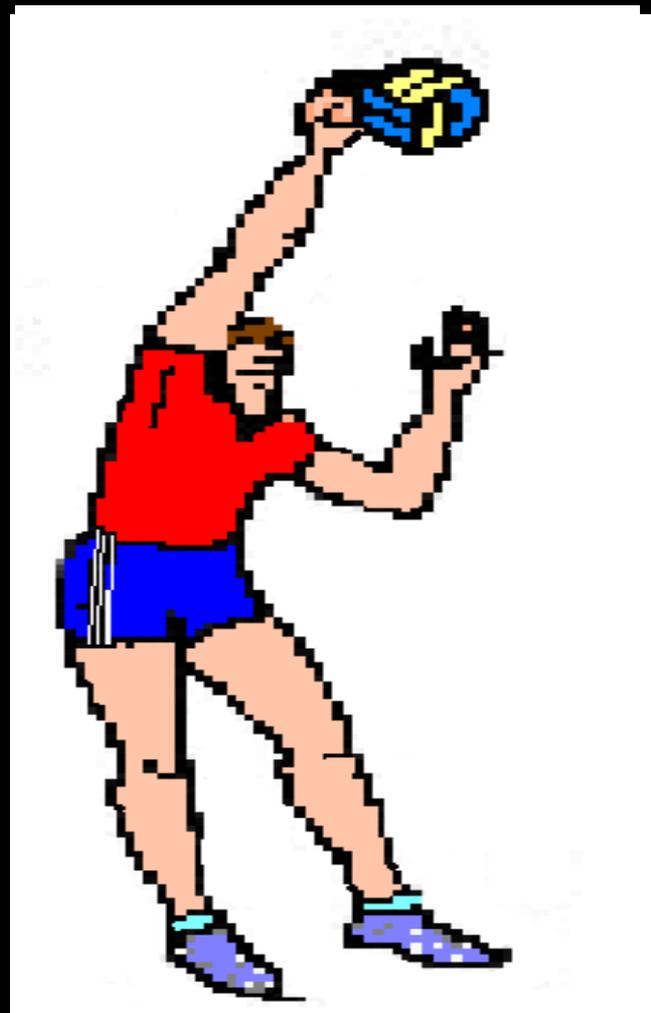
# О технике игры



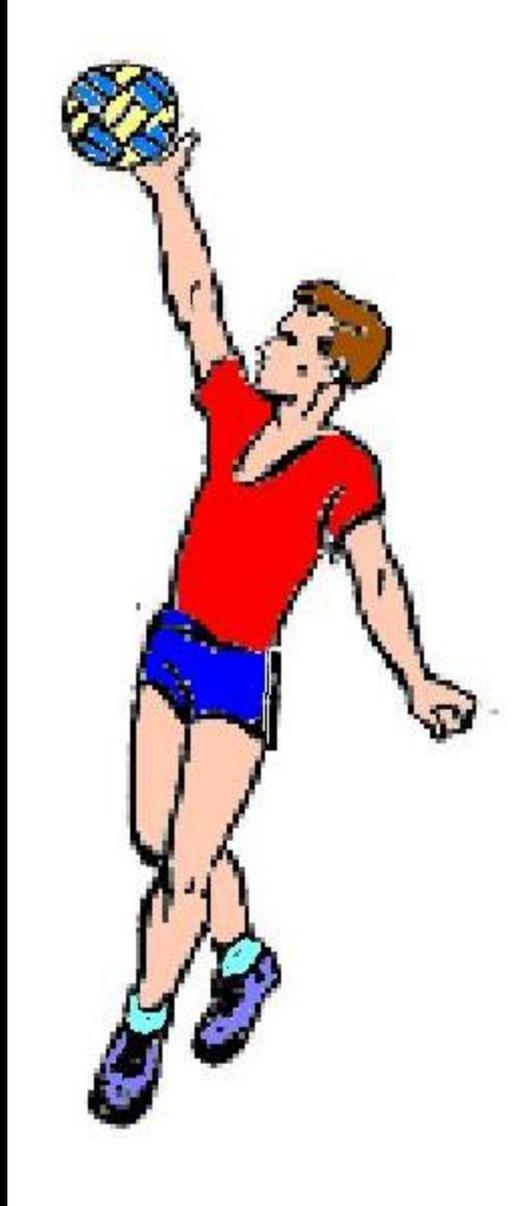
# ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ

**Верхняя прямая.**

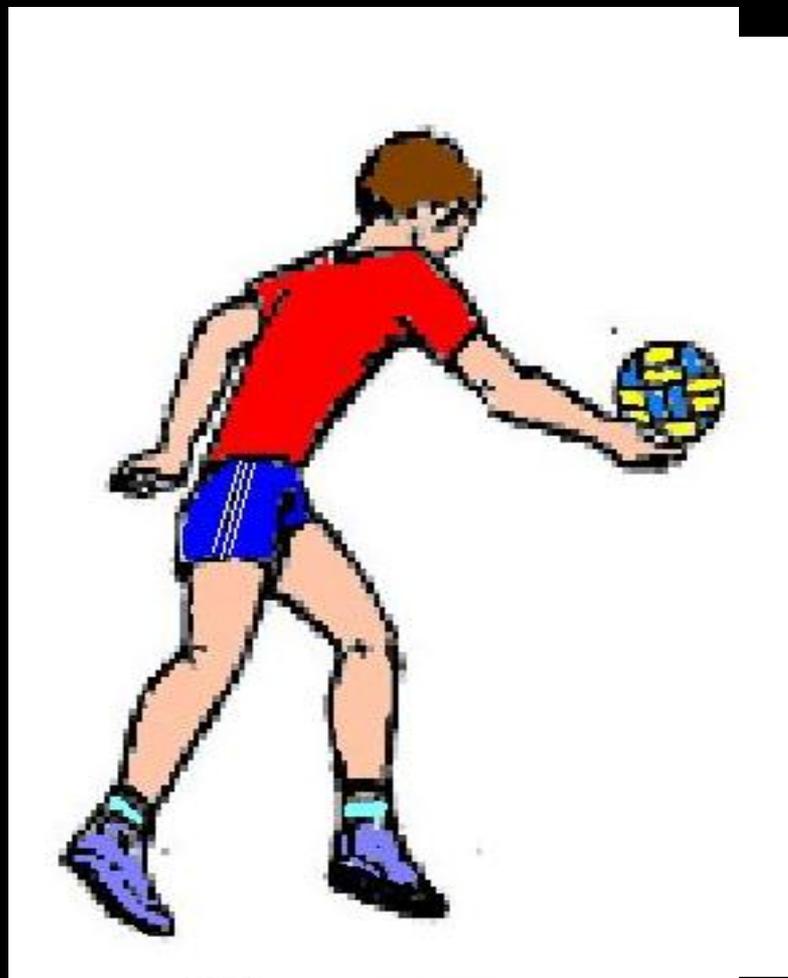
Исходное положение – высокая стойка лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется чуть согнутой рукой несколько впереди себя.



**Верхняя боковая  
подача производится  
аналогично верхней  
прямой, бьющая рука  
движется снизу-сбоку-  
вверх**



Нижняя прямая подача.  
Игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты, левая нога впереди. Мяч на левой руке, рука чуть согнута и на уровне пояса. Мяч подбрасывается на 20-30 см. При замахе рука отводится строго назад, удар по мячу наносится снизу-вперед-вверх на уровне пояса.



Прием мяча двумя руками сверху. Ноги согнуты, одна нога впереди. Руки выполняют встречное движение к мячу. Прием и передача мяча (большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении). Руки сопровождают полет мяча до полного выпрямления.

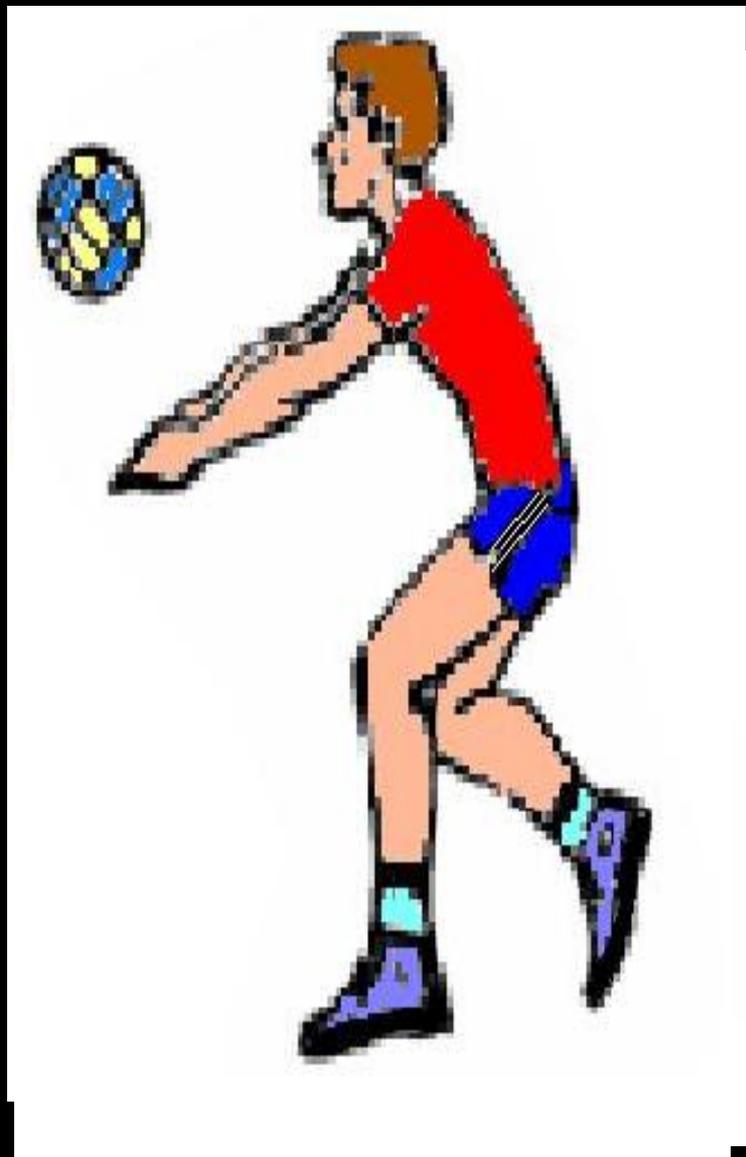


Прием мяча двумя руками снизу. Ноги согнуты, одна впереди.

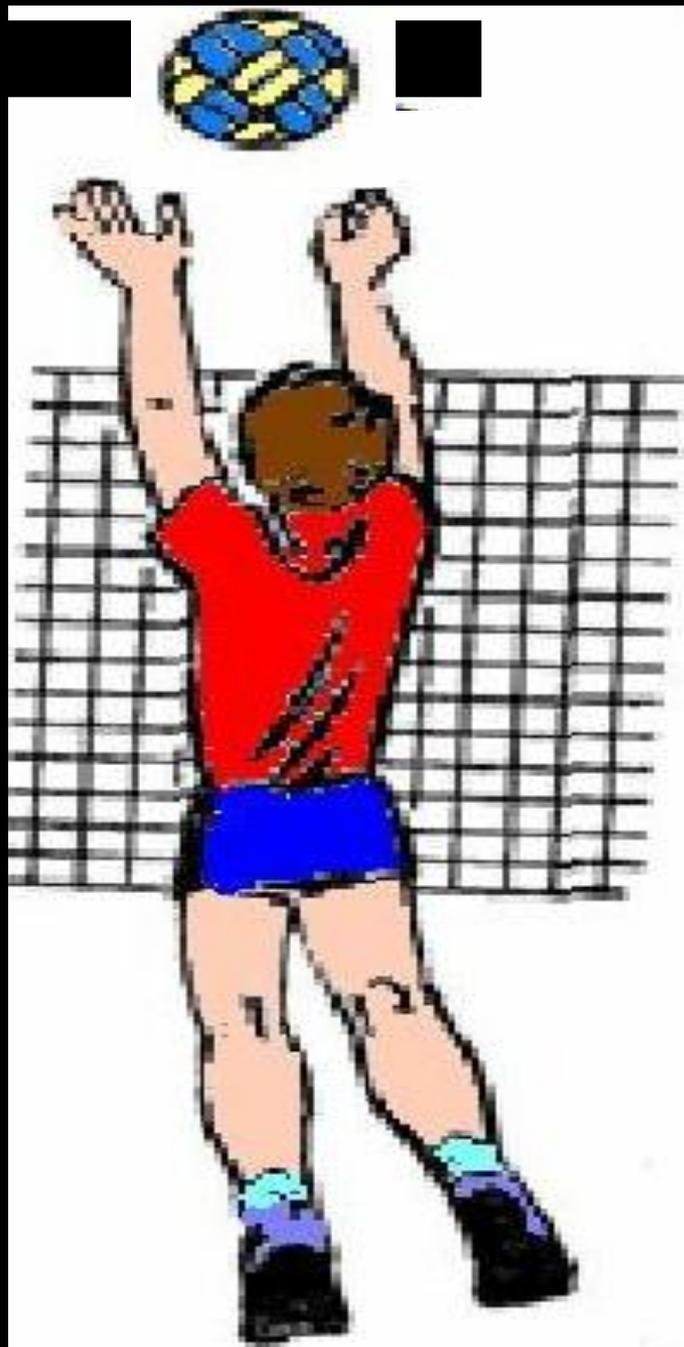
Руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий, руки в локтевых суставах прямые (не сгибать!).

Нет большого встречного движения, руки чуть-чуть приближаются к мячу.

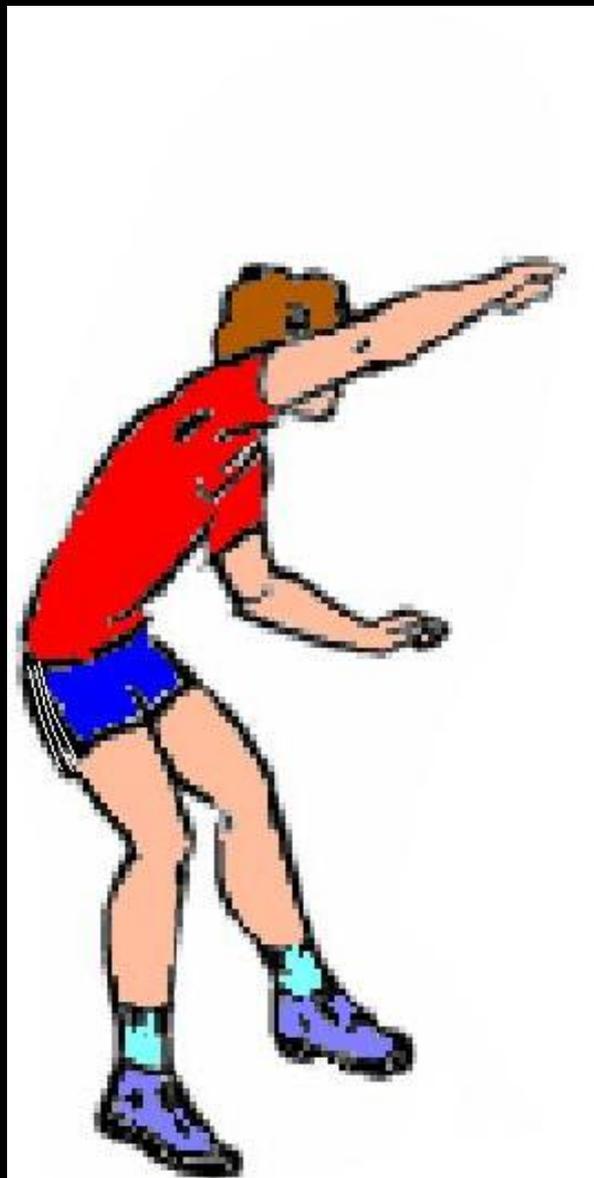
Передача мяча осуществляется за счет небольшого разгибания ног и направляющего движения руками.



**Блокирование – прием игры, для противодействия атакующим ударам соперника. Прыжок происходит из высокой стойки, с последующим приседанием и выпрыгиванием вверх с помощью взмаха согнутыми руками. Далее руки разгибаются в локтях и поднимаются над сеткой, кисти напряжены, пальцы расставлены, кисти направляют мяч вперед-вниз над сеткой на площадку соперника.**



**Атакующий удар – эффективный способ завершающих действий команды. Выполняется широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, руки отведены назад, ноги сгибаются в коленях. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются в суставах, отрываются от опоры. Одновременно со взлетом выполняется замах правой руки вверх-назад. Совершается резкий удар, кисть накладывается на мяч сзади-сверху. Приземляться на согнутые ноги.**



## **Контрольный опрос.**

### **I. Вариант**

Назовите размеры волейбольной площадки.

Какова высота сетки?

Какие передачи вы знаете?

Как выполняется нижняя прямая подача?

Что такое блокирование?

### **II. Вариант**

Как выполняется переход команды на площадке?

Что означает слово «волейбол».

Как выполняется атакующий удар?

Назовите вес мяча и его размеры.

Прием мяча снизу опишите, как выполняется.

### **III. Вариант**

Как выполняется прием мяча сверху?

Где выполняется подача мяча?

Как выполняется верхняя прямая подача?

Назовите способы передач.

Кто является родоначальником игры в волейбол