

**Учитель  
физкультуры  
Белозерцева Е.Н.**

**МКОУ СОШ № 14 Х. КРАСНЫЙ  
ПАХАРЬ**



**2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

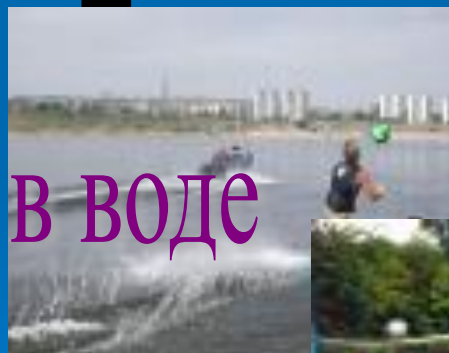
В О Л  
Л Е Й Б О Л



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».

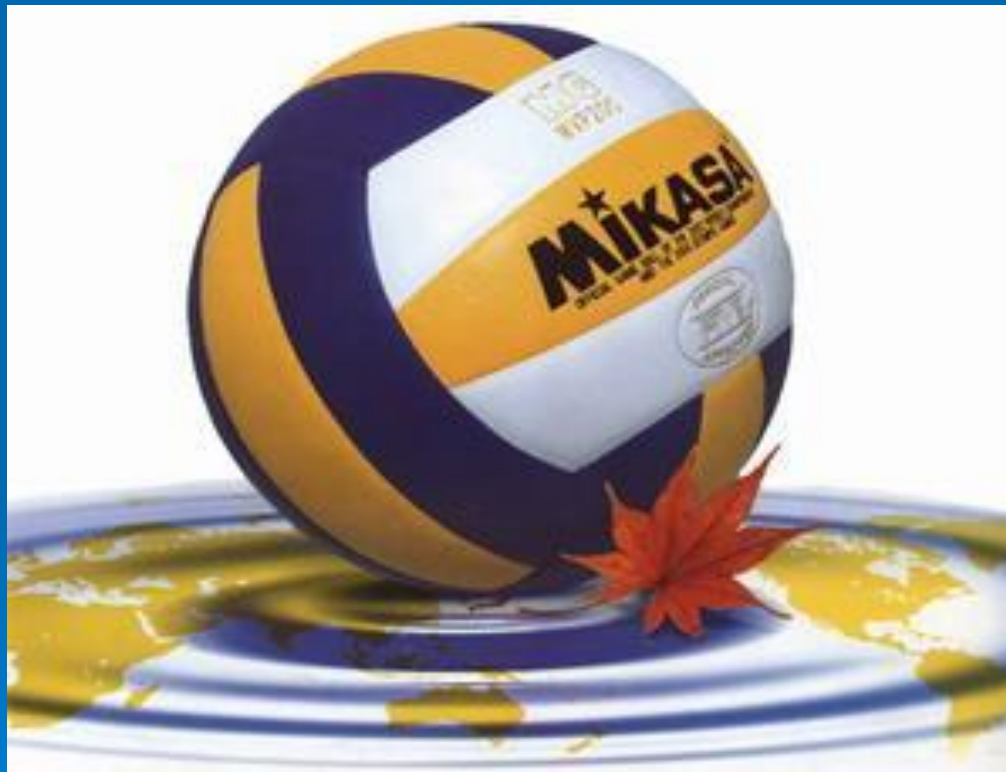








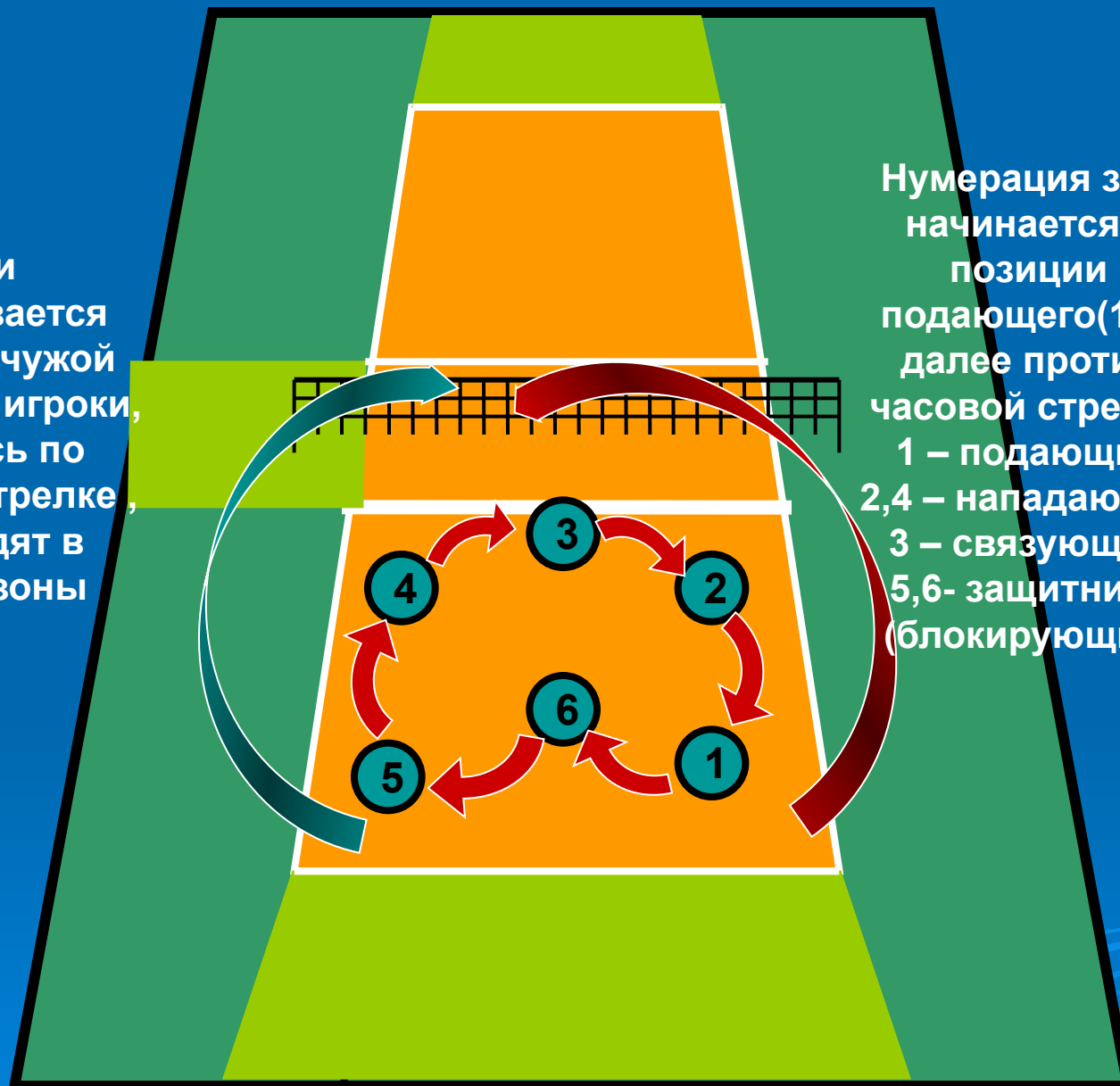
Окружность мяча 65-67 см  
Вес 260-280 г





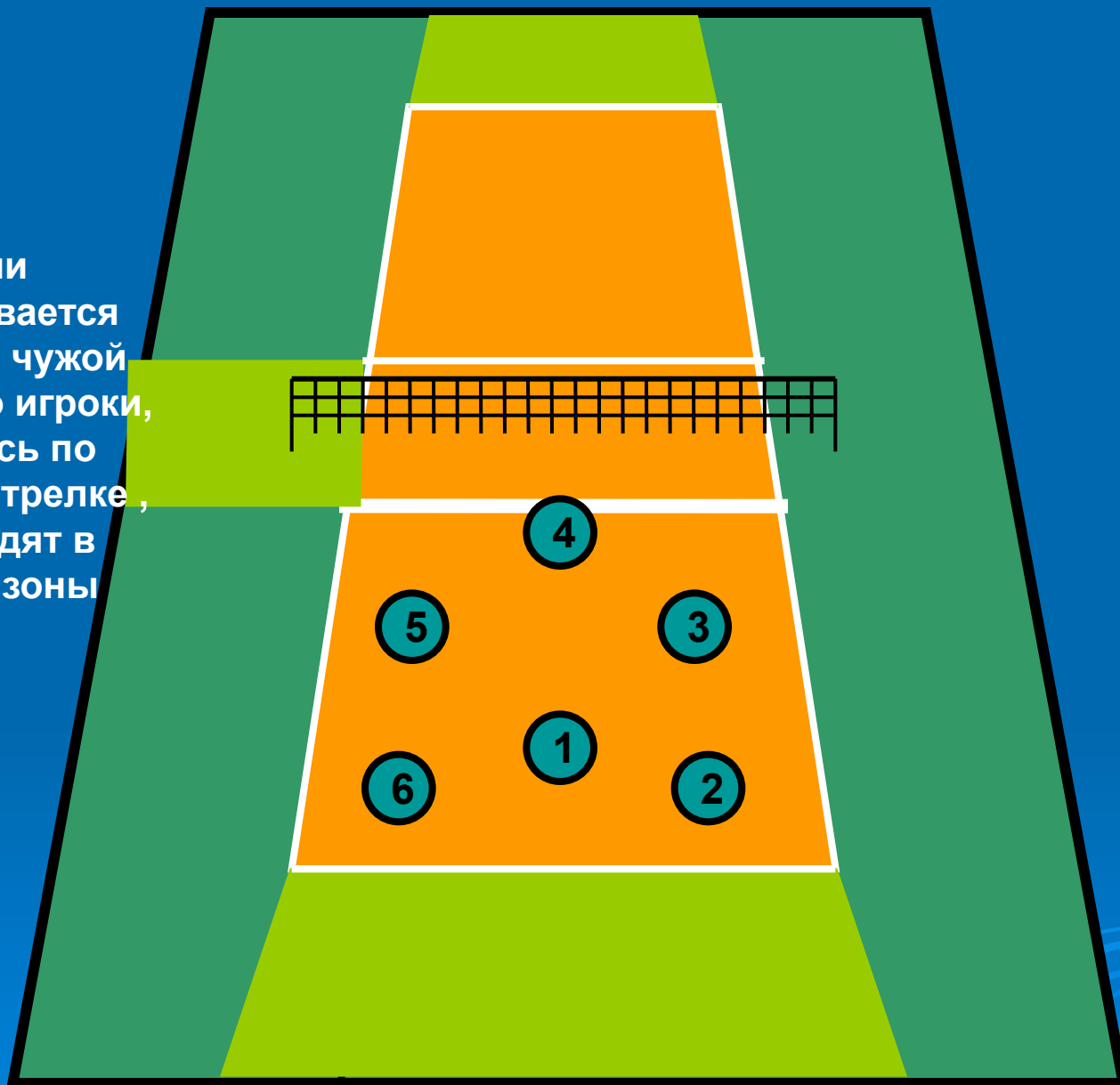


Если  
выигрывается  
очко при чужой  
подаче, то игроки,  
двигаясь по  
часовой стрелке,  
переходят в  
другие зоны



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

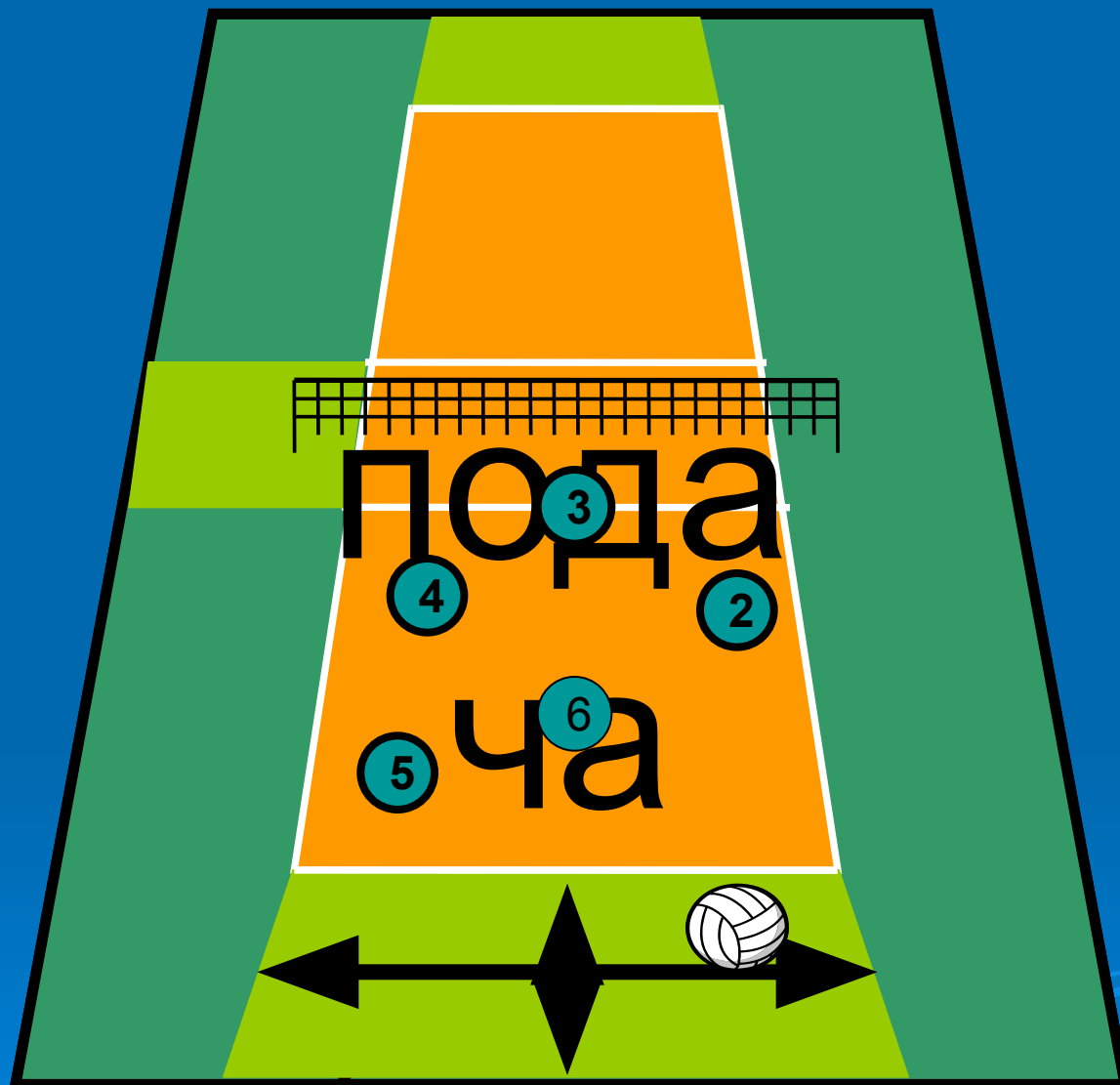
Если  
выигрывается  
очко при чужой  
подаче, то игроки,  
двигаясь по  
часовой стрелке,  
переходят в  
другие зоны

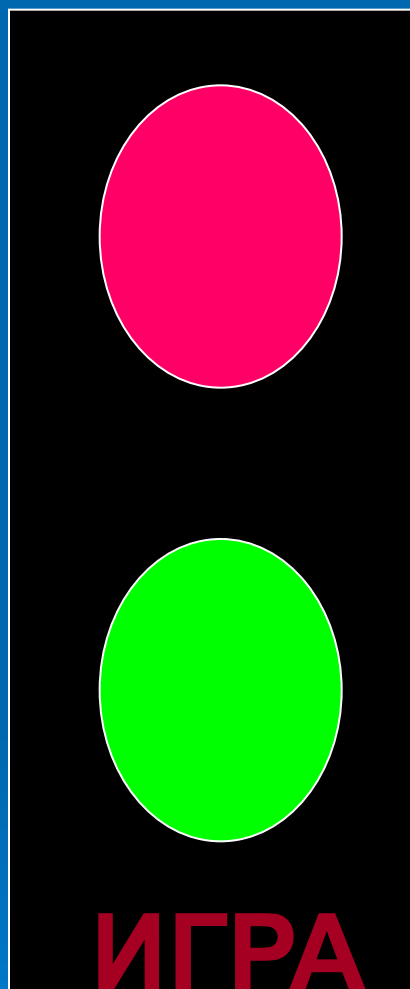


**ПОДАЧА**



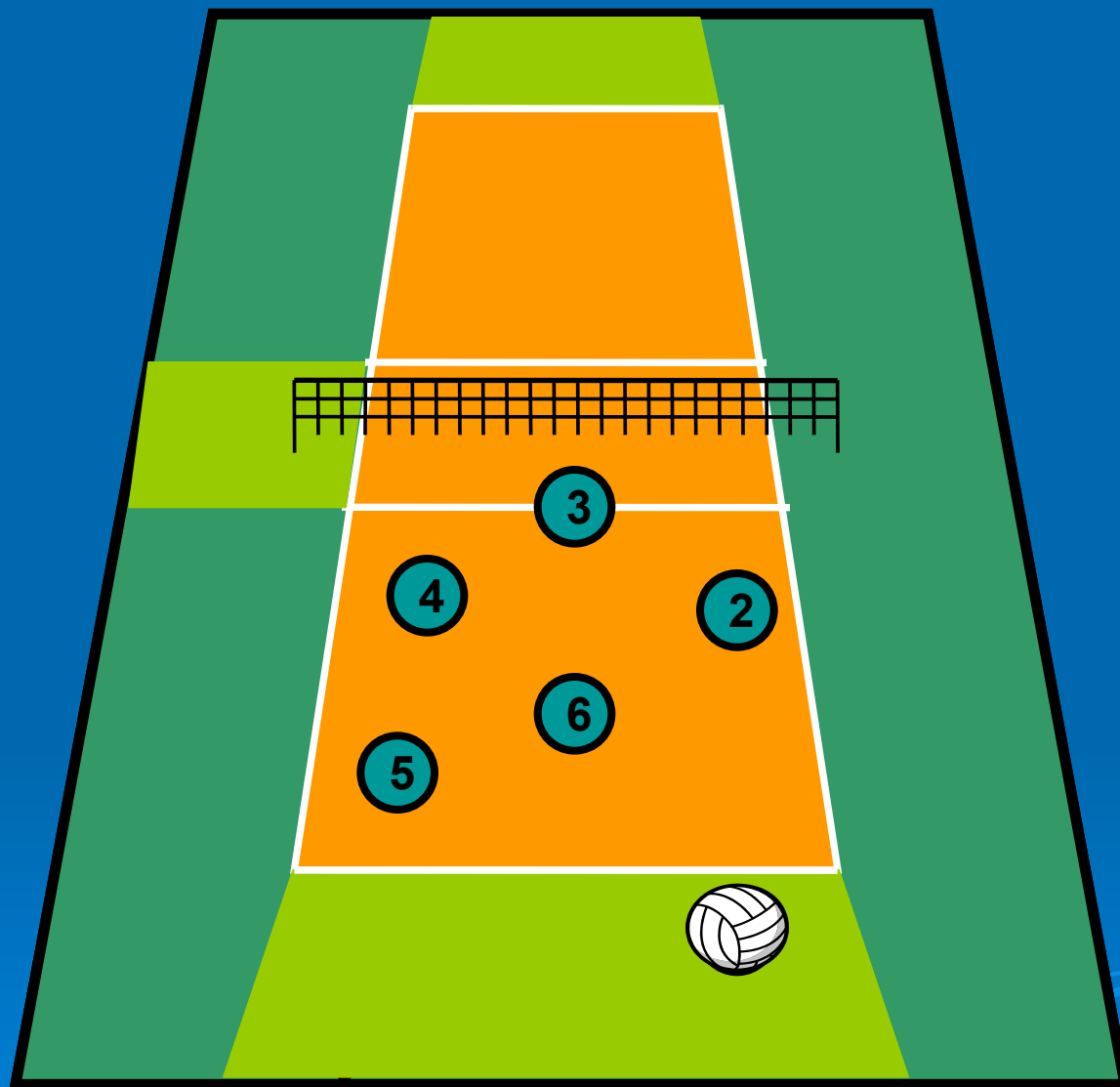


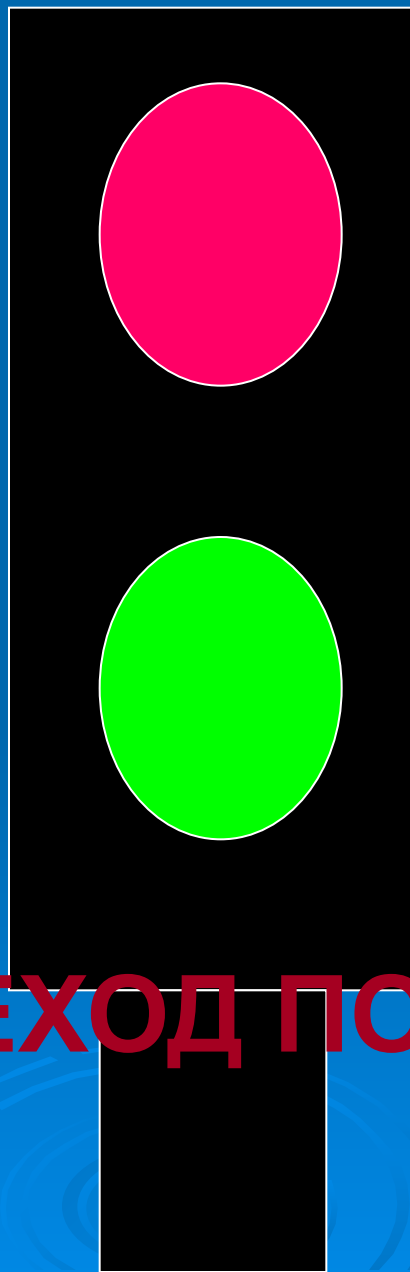




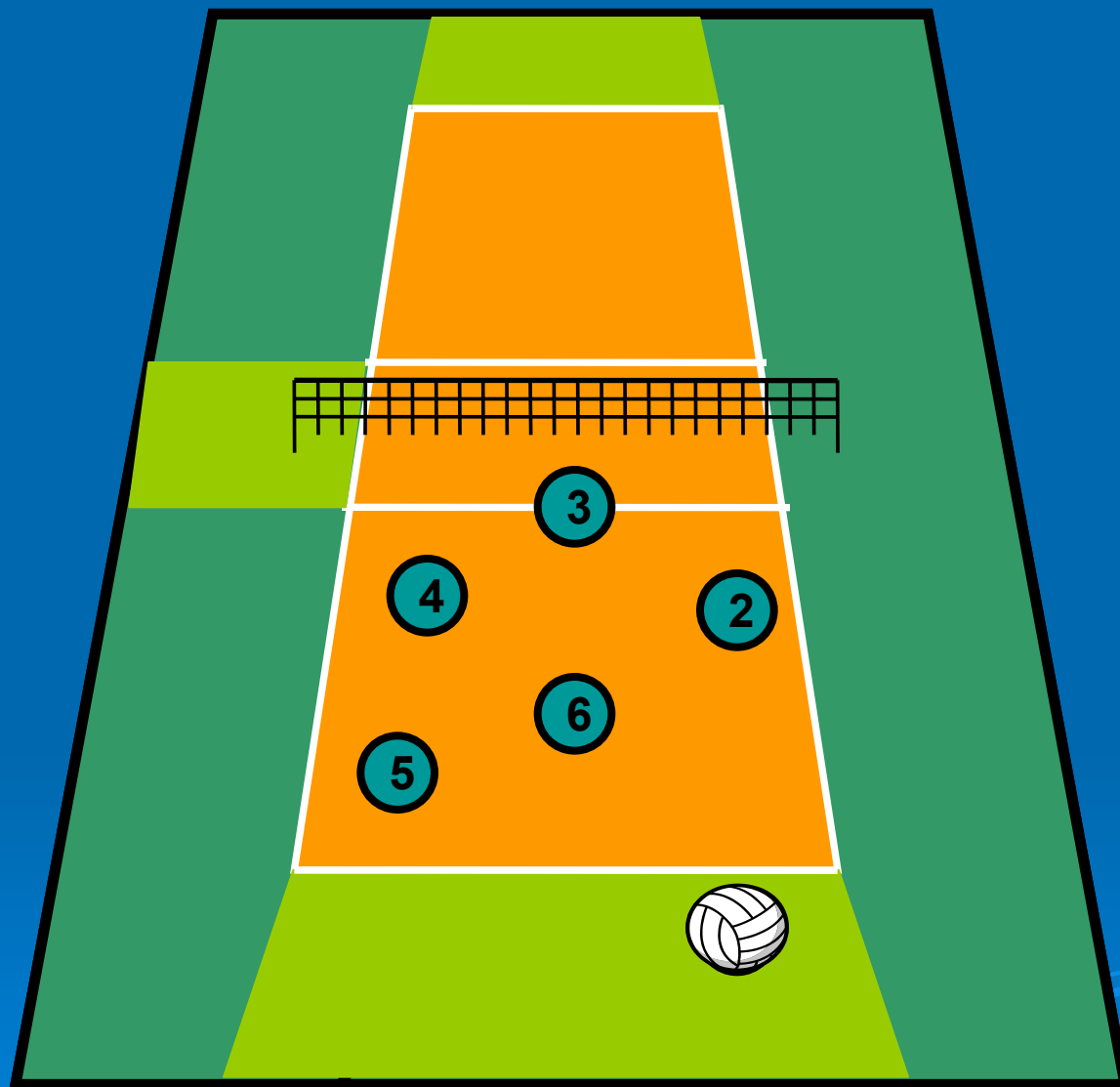
ИГРА

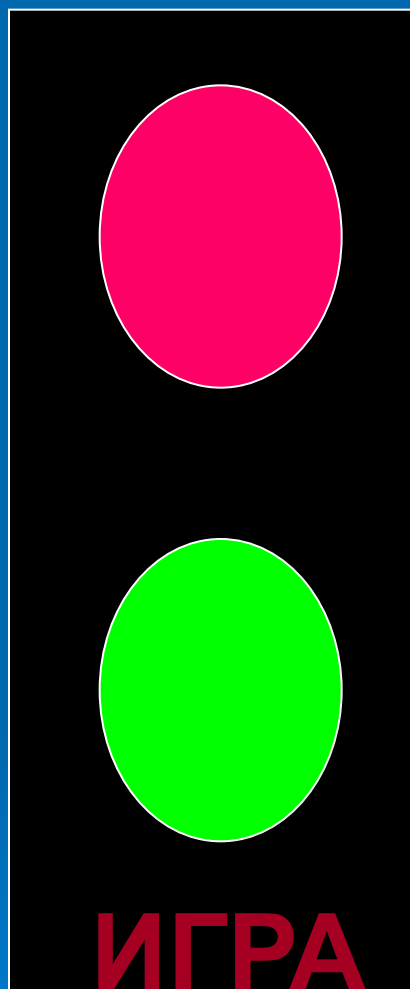
ПРОДОЛЖАЕТСЯ





**ПЕРЕХОД ПОДАЧИ**

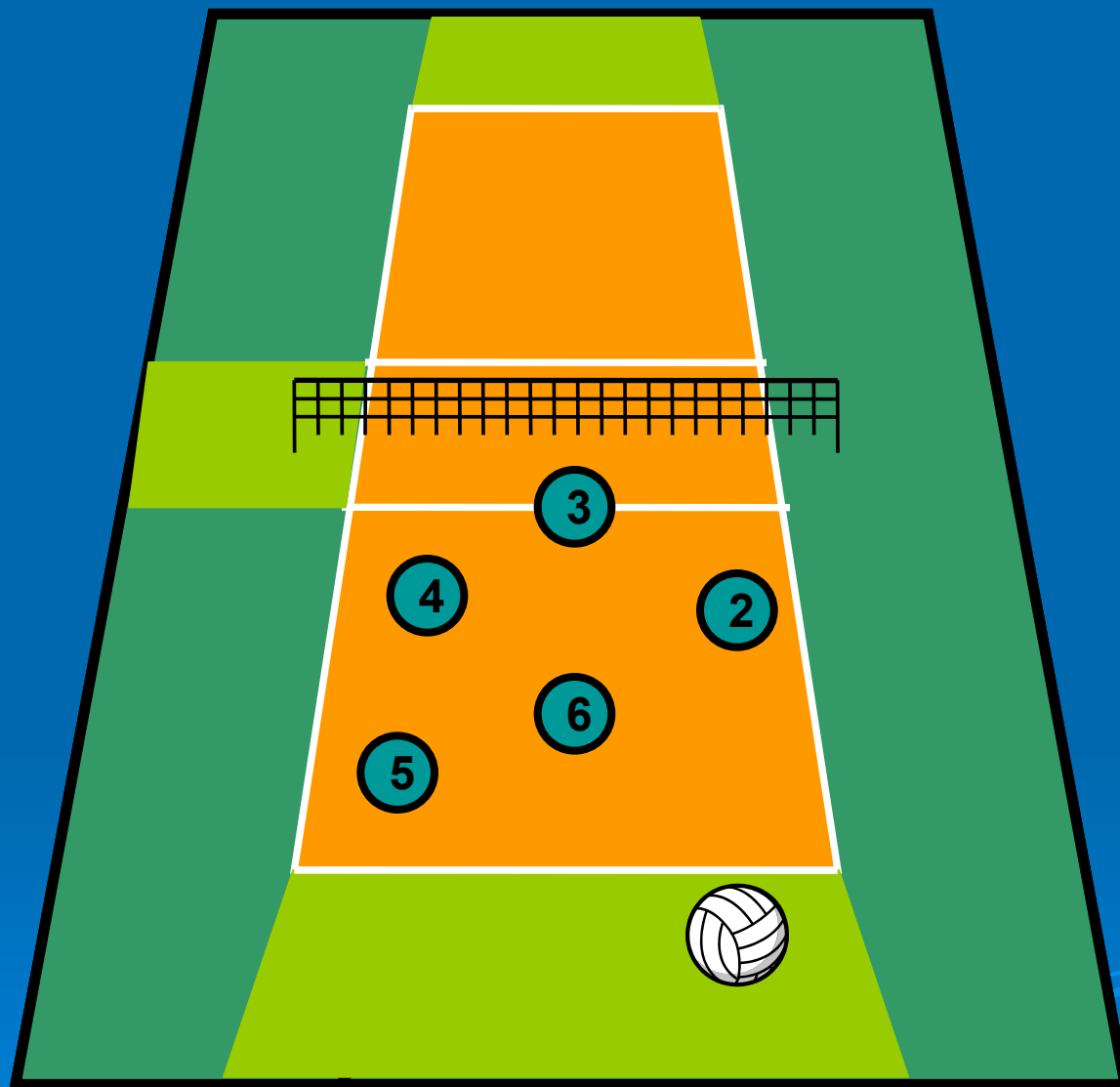


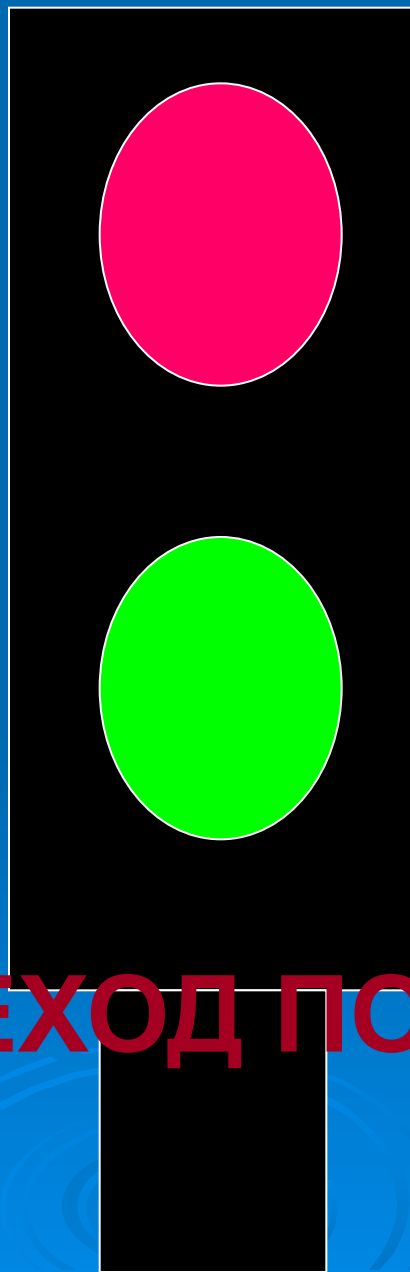


ИГРА

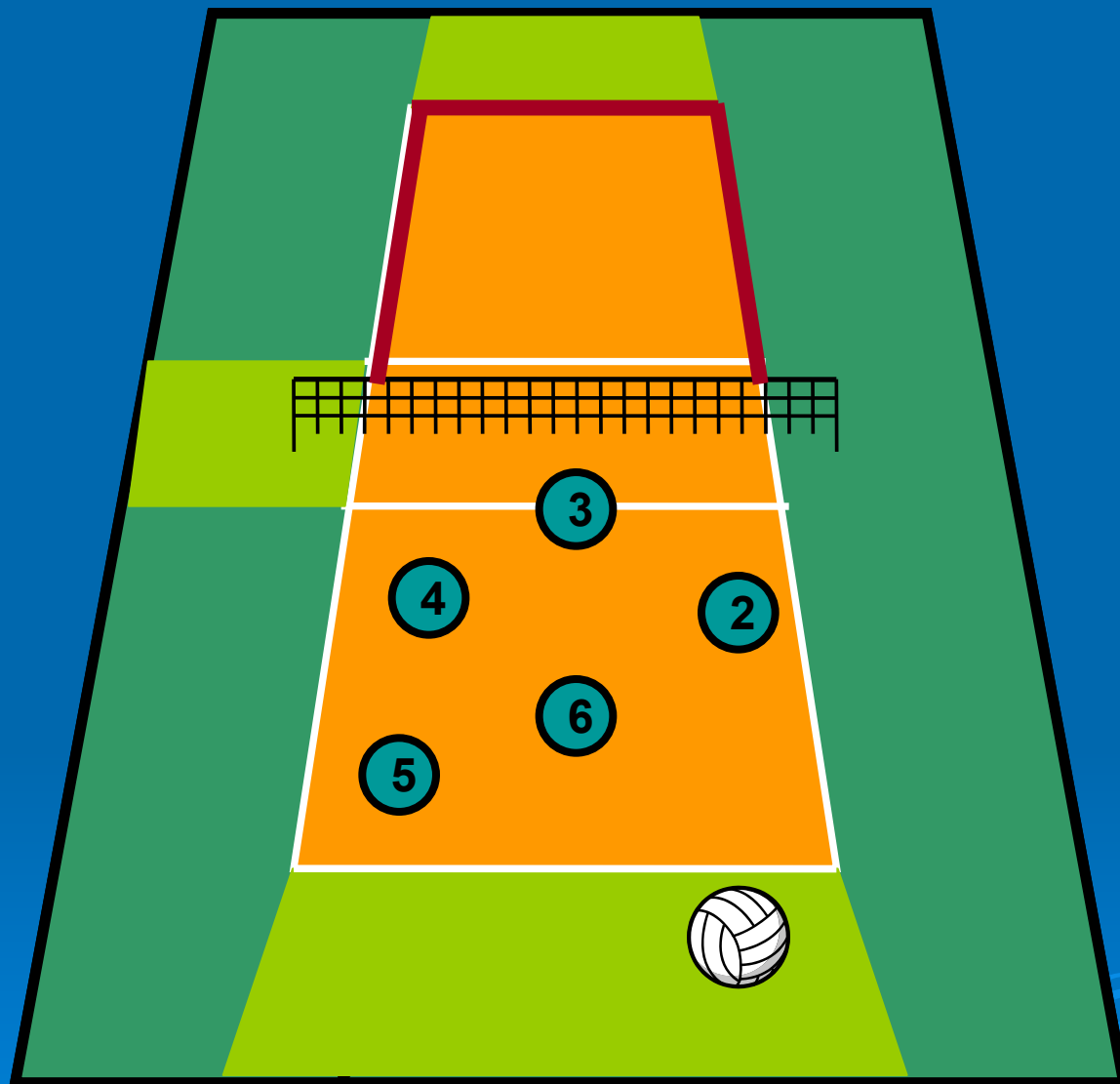
ПРОДОЛЖАЕТСЯ

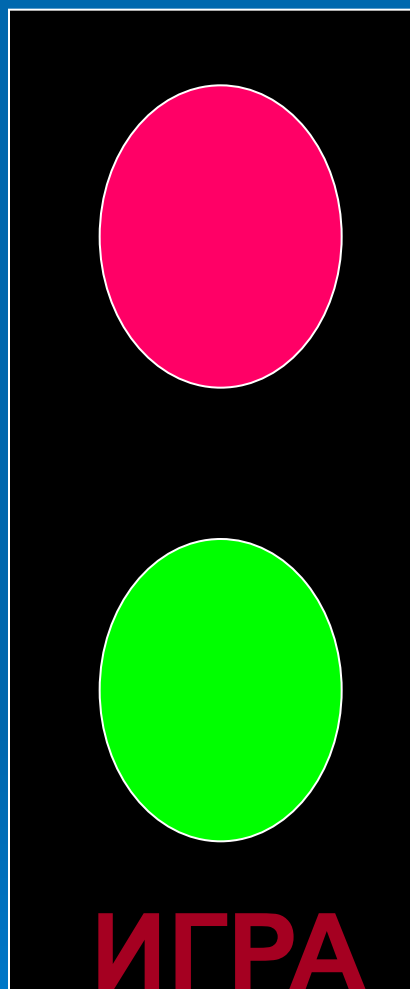






**ПЕРЕХОД ПОДАЧИ**



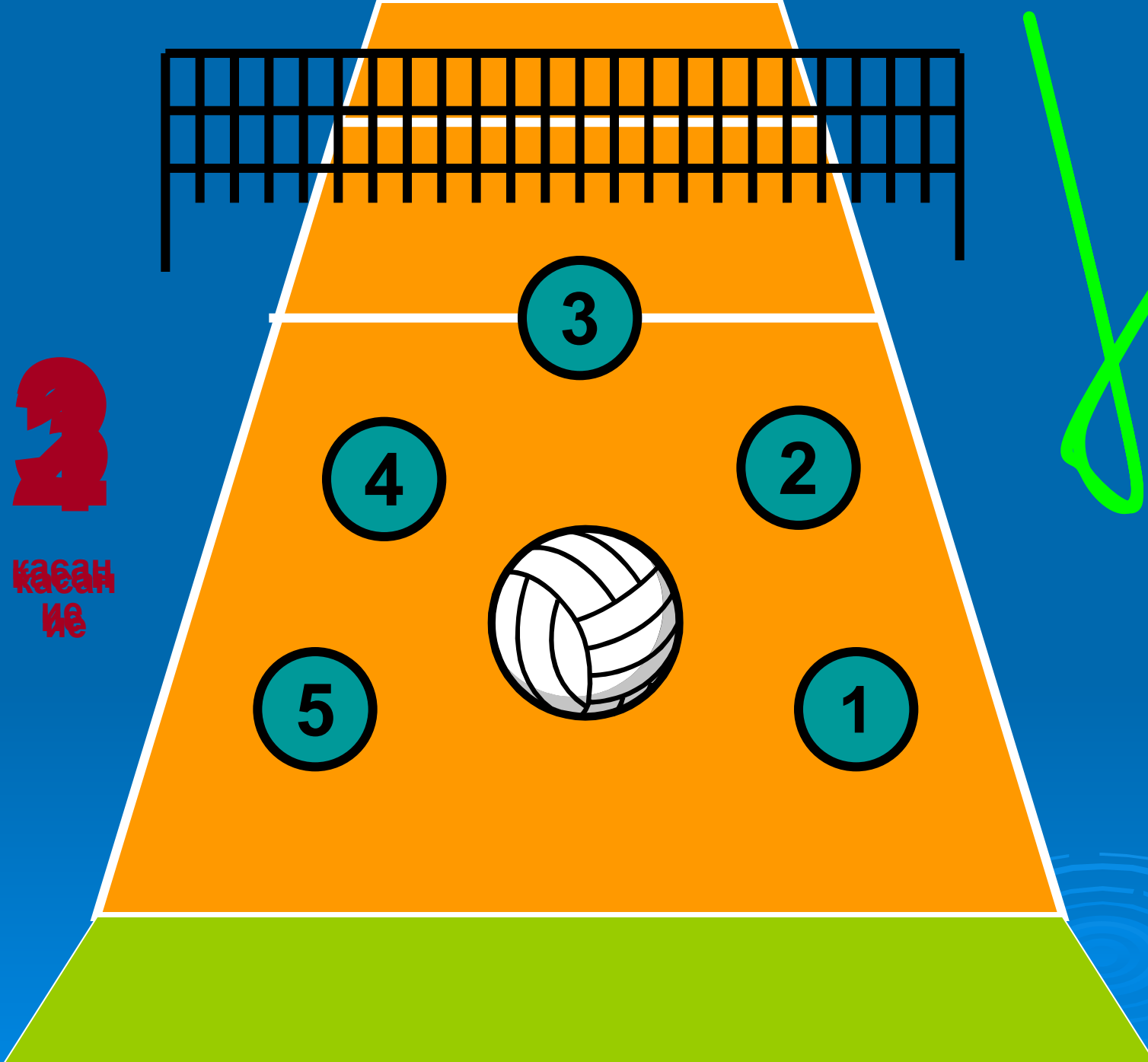


ИГРА

ПРОДОЛЖАЕТСЯ

# ИГРОВЫЕ СИТУАЦИИ





2

касан  
16

3

4

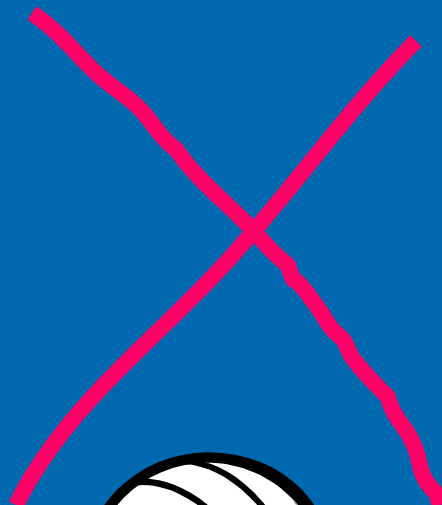
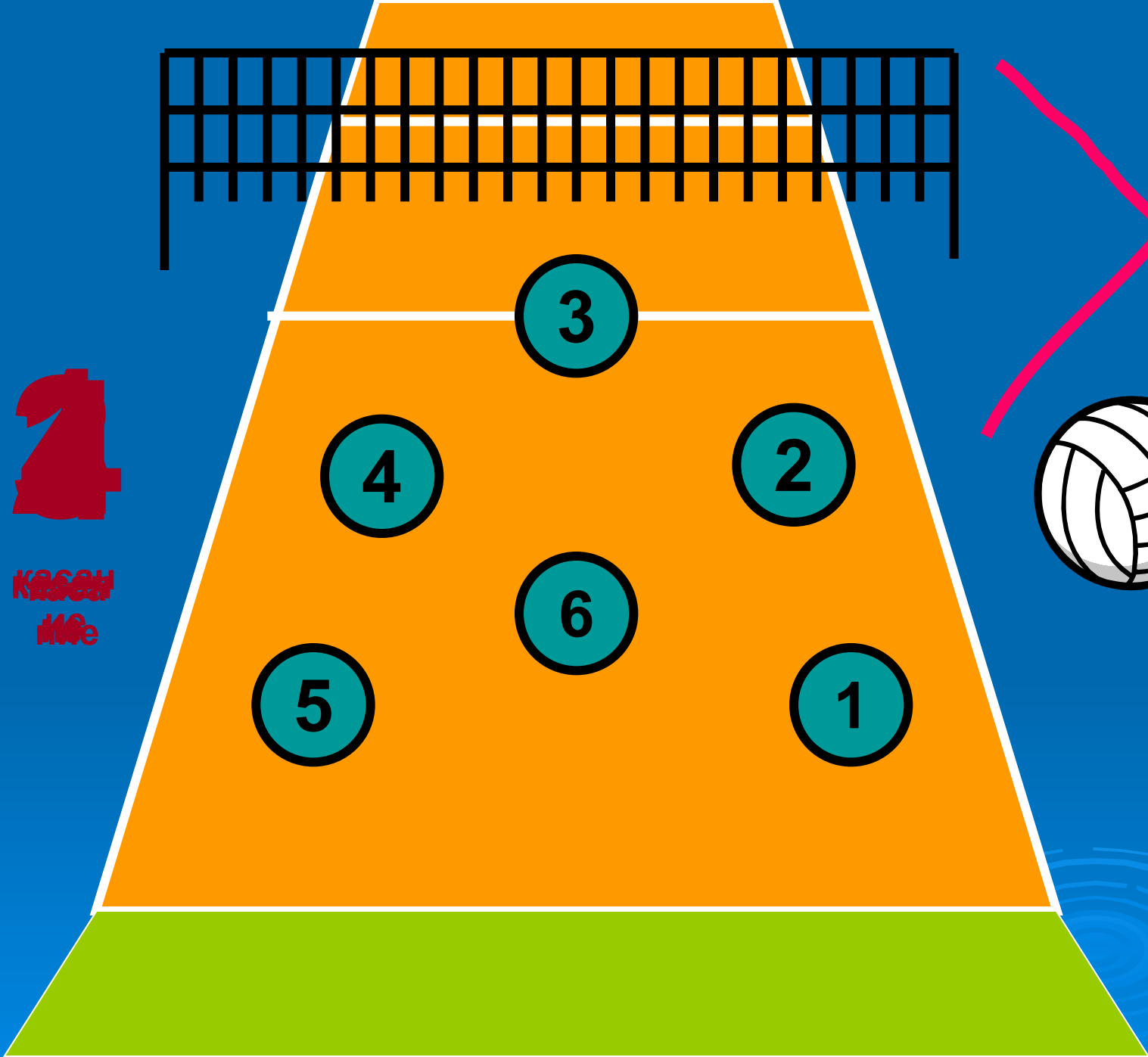
2

5

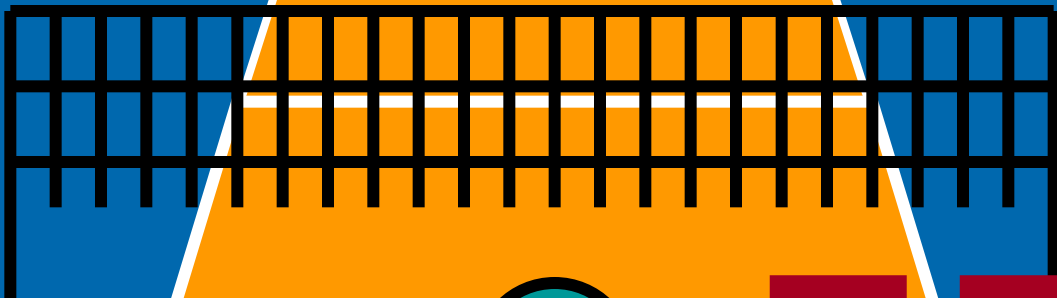


1





2  
KASAH  
ME



**БЛОК**

3

2

4



1

5



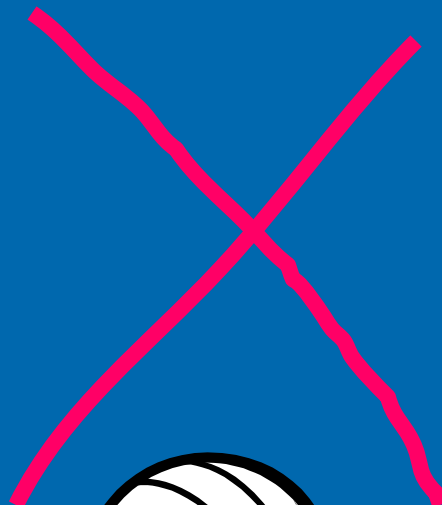
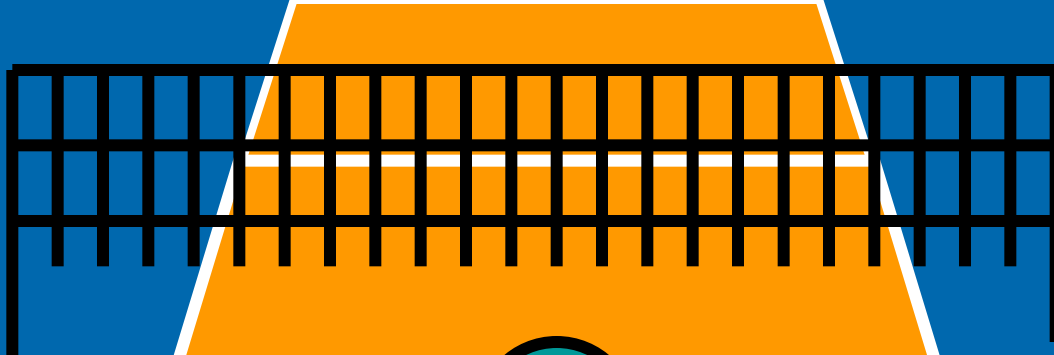
кас  
мадан  
аппи  
е-блок  
се





2

каси  
е там  
не  
же  
игрок  
игроко  
ом  
м



3

4

2

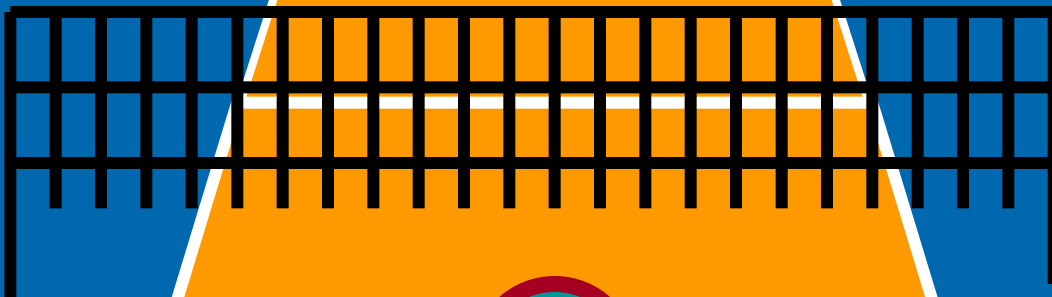
6

5

1

**ЗАМЕНА**



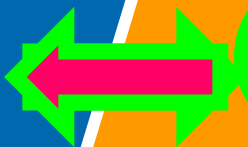


2  
4



3

1  
5



4

2

1  
1

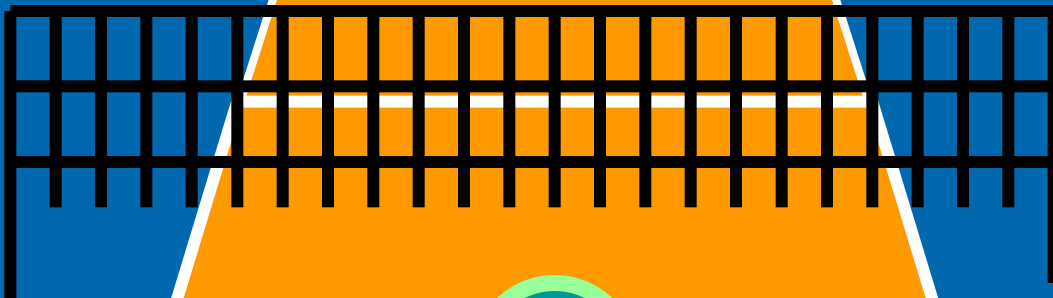


5

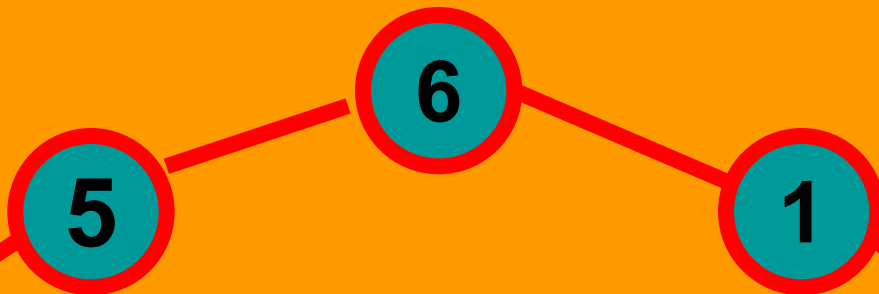
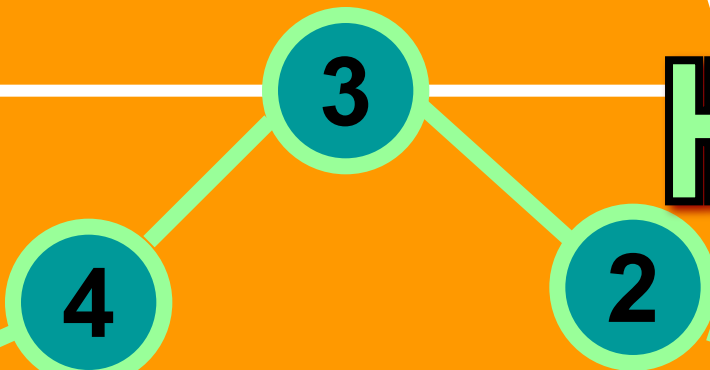
6

1

**ОБРАТНАЯ ЗАМЕНА**



**НАПАДЕНИЕ**



**ЗАЩИТА**







# Основные элементы игры





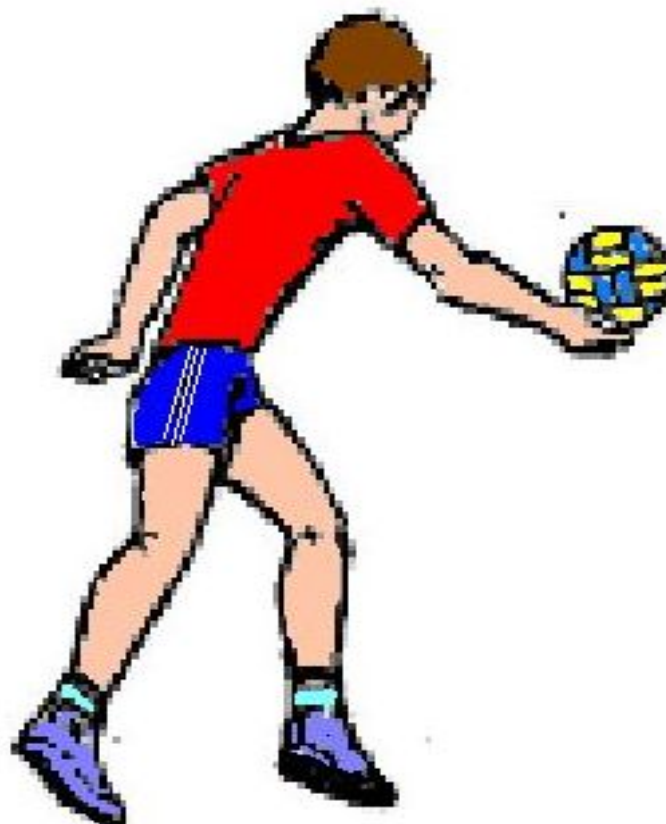
Верхняя прямая.  
Исходное положение –  
высокая стойка лицом к  
сетке. Мяч  
удерживается на уровне  
груди, левая нога  
впереди. После  
подбрасывания мяча  
над головой (несколько  
впереди себя) игрок  
выполняет замах вверх-  
назад, прогибается и  
отводит плечо бьющей  
руки назад-вверх. Удар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

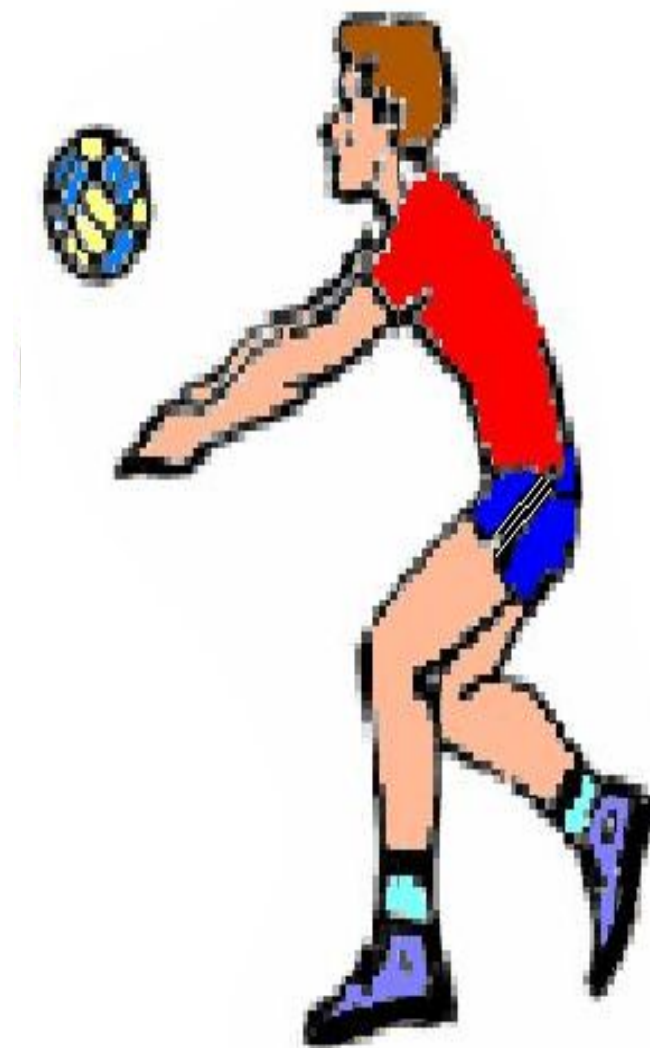


Прием мяча двумя  
руками снизу. Ноги  
согнуты, одна впереди.

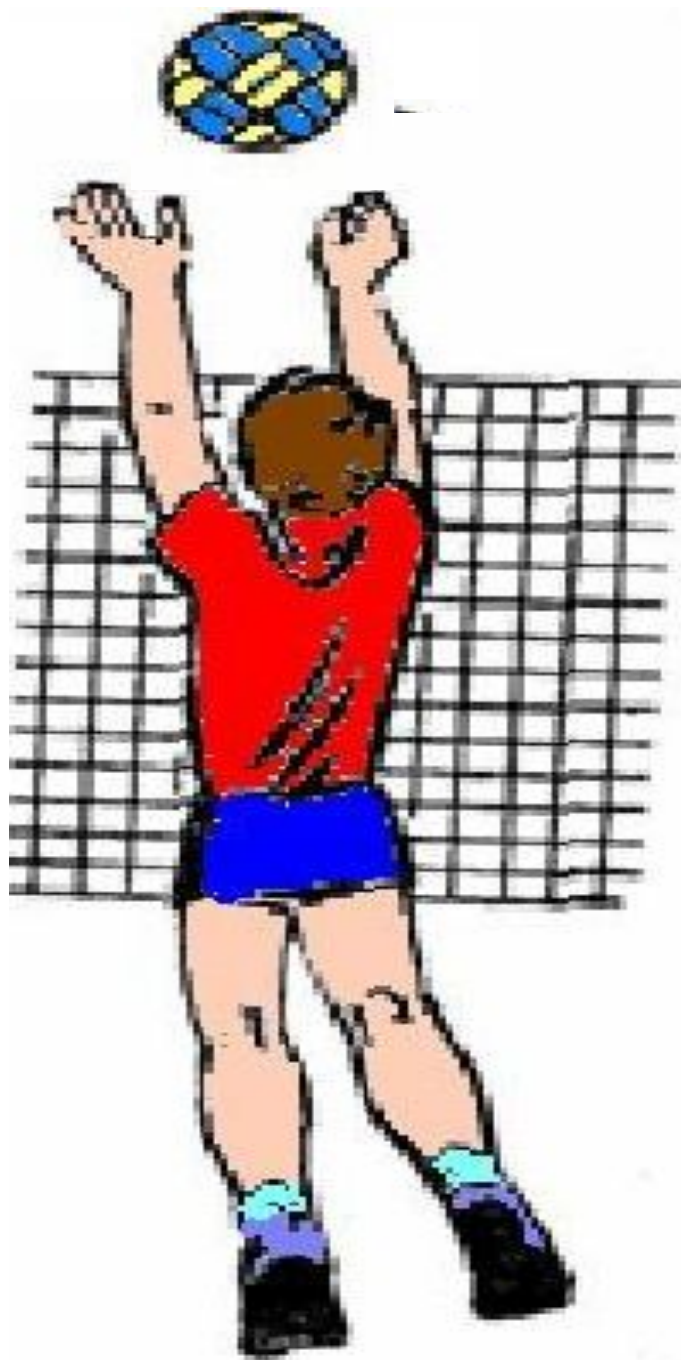
Руки прямые,  
развернуты немного  
наружу, кисти сомкнуты  
и опущены вниз. Прием  
мяча производится на  
нижнюю часть  
предплечий, руки в  
локтевых суставах  
прямые (не сгибать!).

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

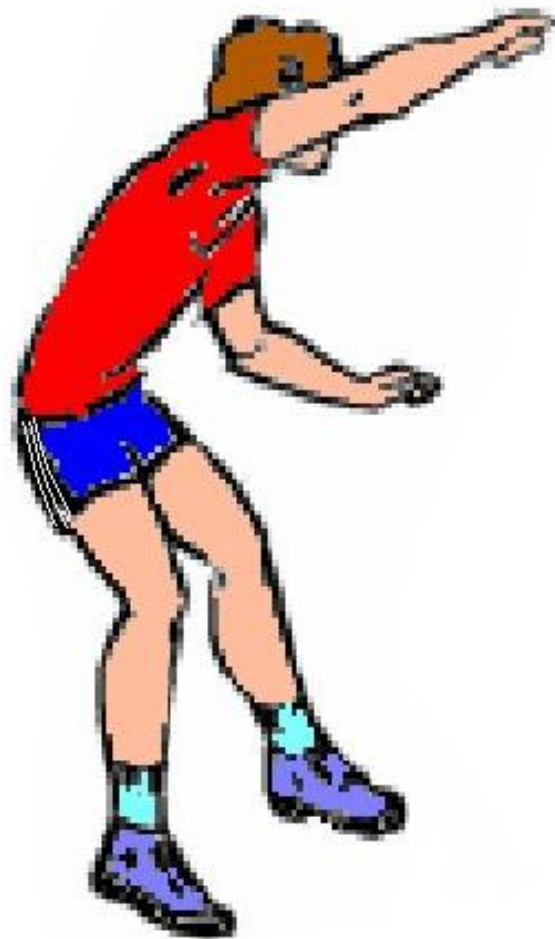
Передача мяча  
осуществляется за счет  
небольшого разгибания  
ног и направляющего  
движения руками.



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