

# СПОРТИВНАЯ СТРАНА «ВОЛЕЙБОЛИЯ»



*Что такое  
физкультура?*

*Тренировка и игра!*

*Что такое  
физкультура?*

*ФИЗ, и КУЛЬ, и ТУ, и РА!*

Руки – вверх, руки – вниз... Это **ФИЗ.**  
Крутим шею, словно руль... Это **КУЛЬ.**

Ловко прыгай в высоту ... Это **ТУ.**

Бегай полчаса с утра ... Это **РА.**

Занимаясь этим делом,  
Станешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура -  
Вот что значит

**ФИЗ**

**-КУЛЬ**

**-ТУ**

**-РА!**

# ГОРОД «ЗНАНИЙ»

## История зарождение игры



Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания.

Волейбол (англ. volleyball от volley - «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч»)



**Волейбол**-это командный вид спорта, в котором соревнуется две команды на специальном поле, разделённом сеткой. Команды в ходе игры стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся поля. Также выигранные очки засчитывают при ошибках команды соперников. При этом, для организации атаки соперников, команде разрешается прикоснуться к мячу не более трех раз подряд.

## **Общие правила**

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров.

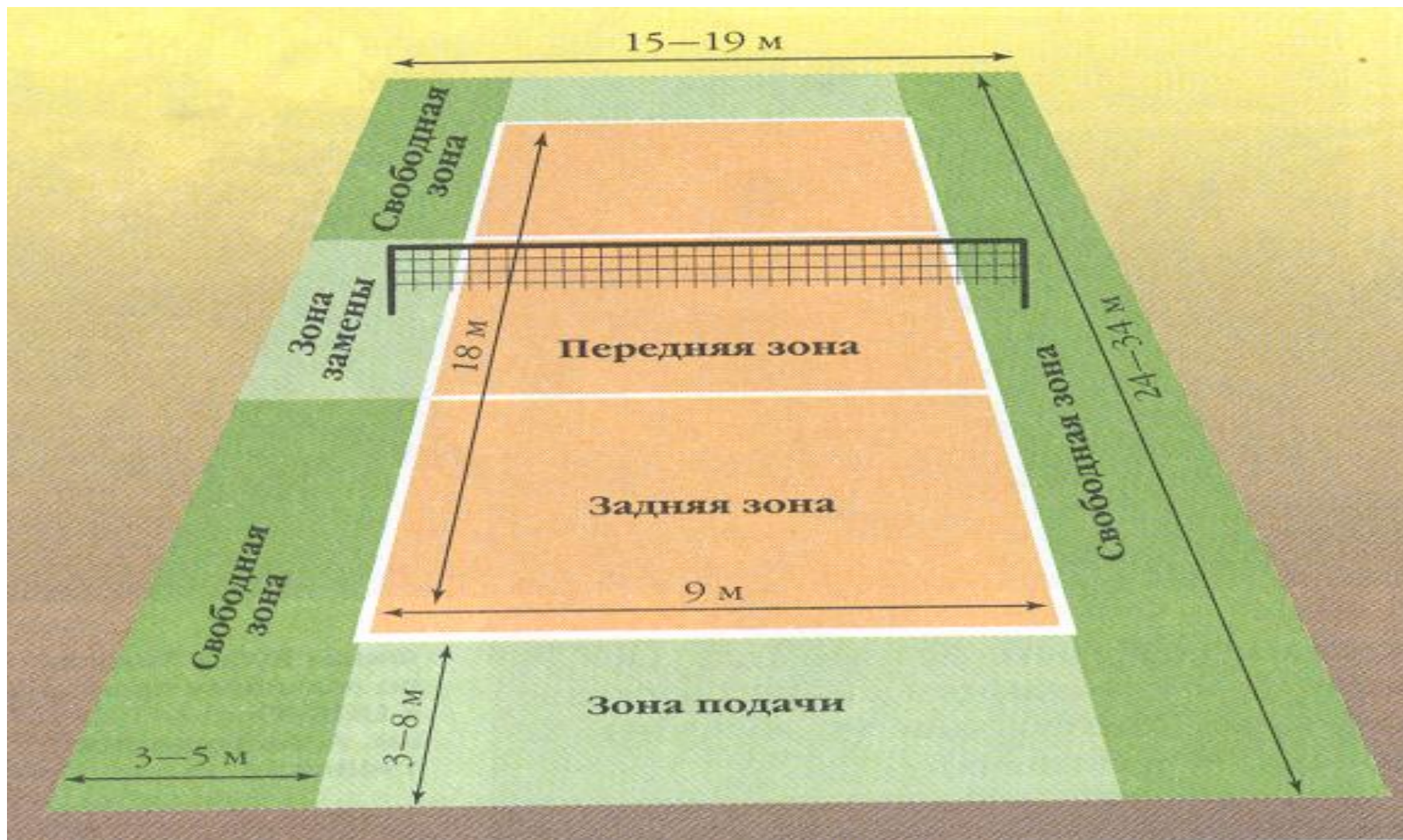
Волейбольная площадка разделена посередине сеткой.

**Высота сетки для мужчин — 2,43 м,  
для женщин — 2,24 м.**

Игра ведётся сферическим мячом окружностью **65—67 см**  
весом **260—280 г.**

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков

# Поле для волейбола





# ГОРОД «ДРУЖБА».

Игровое задание  
«Семейка»



- 1 - Подбрасывание мяча одной рукой вверх – ловля двумя руками
- 2 - Подбрасывание мяча двумя рукой вверх – ловля одной рукой
- 3 - Подбрасывание мяча одной рукой вверх – ловля одной рукой
- 4 - Подбрасывание мяча двумя руками вверх – ловля двумя руками
- 5 - Перебрасывание мяча с одной руки в другую
- 6 - Подбрасывание мяча вверх и до ловли сделать хлопки в ладоши

# ГОРОД «СТОЕК И ПЕРЕМЕЩЕНИЙ»

СРЕДНЯЯ СТОЙКА

ВЫСОКАЯ СТОЙКА

НИЗКАЯ СТОЙКА



Рис. 16



Рис. 17

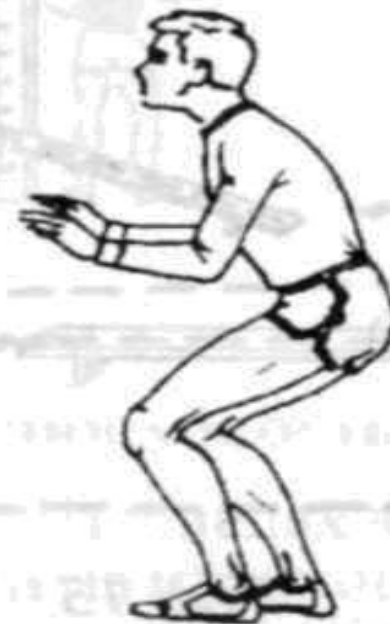


Рис. 18

- **Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.
- **Основная стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга, ноги согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

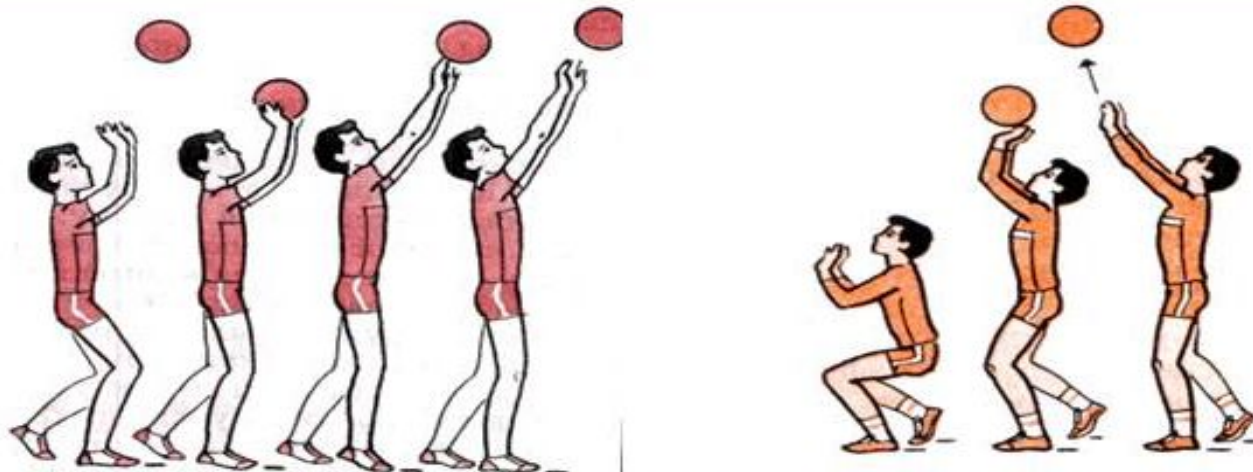
**Неустойчивая стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подсакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение.



# ГОРОД «ПЕРЕДАЙ – ЛОВИ»



## *Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками*



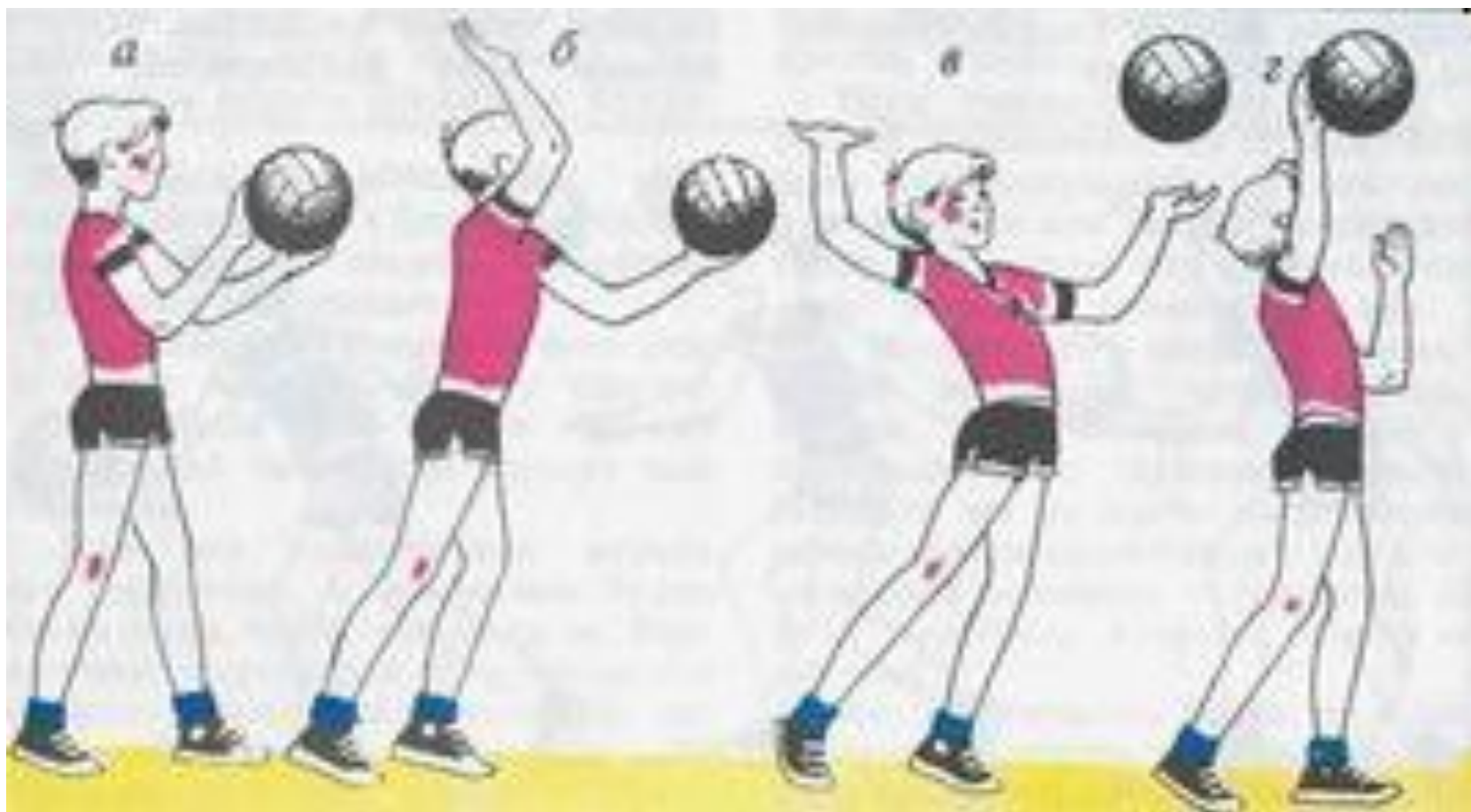
- /// При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.
- /// Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



# **ГОРОД «ПОДАВАЙКА»**



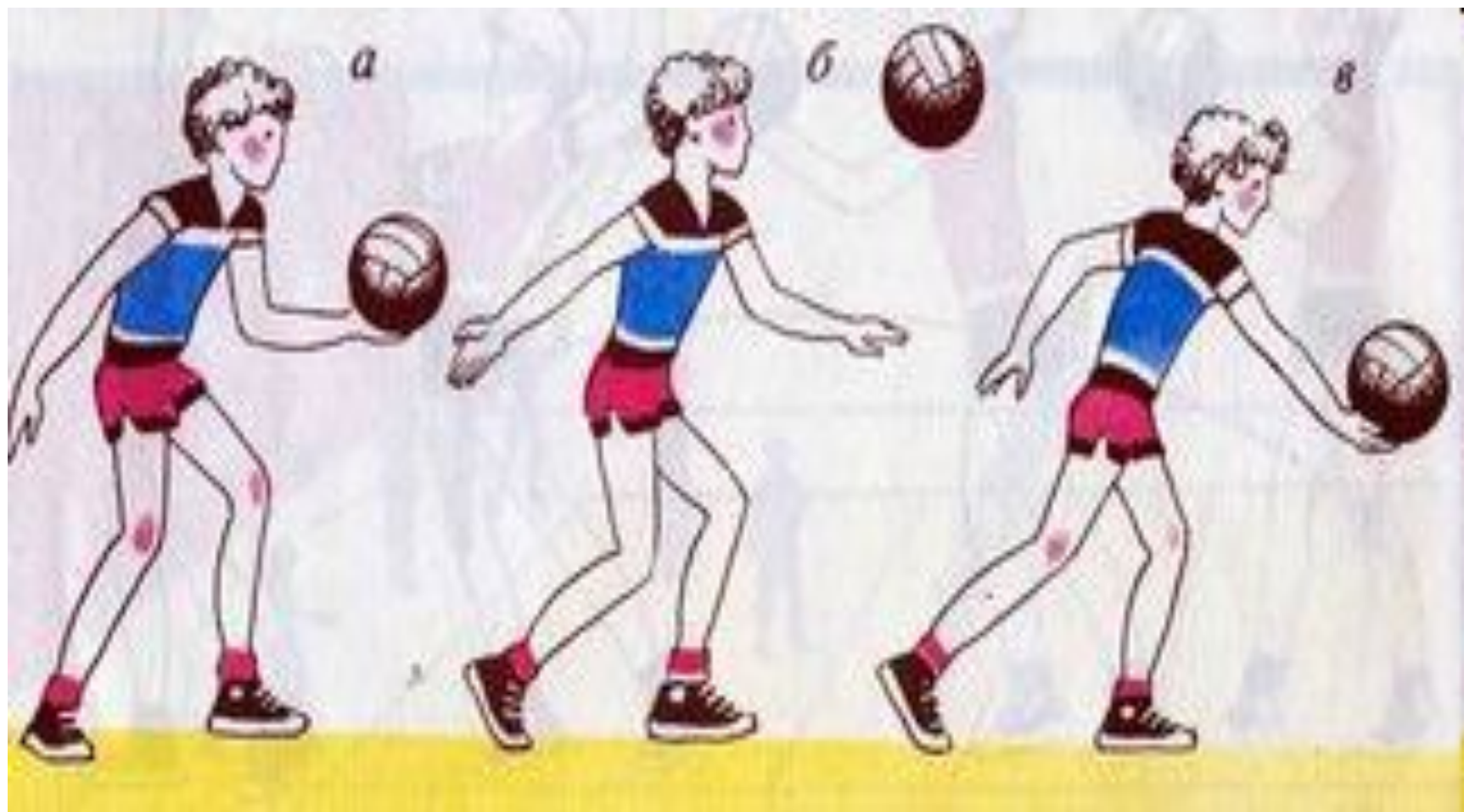
# «Верхняя подача»





В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

# «НИЖНЯЯ ПОДАЧА»



Игрок с мячом становится лицом к сетке за лицевой линией площадки. Ноги на ширине плеч полусогнуты, левая впереди. Мяч лежит на ладони выставленной вперед - вниз на уровне пояса левой руки (для правши). Взгляд игрока обращен на площадку соперника.

Правую руку отводят для замаха назад, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади, взгляд переводят на мяч.левой рукой игрок подбрасывает мяч вверх примерно 0,4-0,6 м. Разгибая ногу, стоящую сзади, игрок тяжесть тела переносит на ногу, стоящую впереди, правую руку ведет вниз – вперед, разворачивая плечи влево, и слегка. Напряженной кистью ударяет по мячу снизу.

# ГОРОД «ПРИНИМАЙКА»



# ***Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками***

---



***Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.***



[← содержание →](#)

# **ГОРОД «ИГРАЙКА».**

*Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошёл  
Мы играем в **Волейбол!***

