

Кошкина Ирина Анатольевна,  
учитель физической культуры,  
МОУ СОШ №7,  
Красноярского края, г. Дивногорск  
2007 год

# Волейбол

## для новичков

# Введение

Волейбол - самая лучшая и захватывающая игра.

Она популярна во всем мире.

Эта замечательная игра требует большого мастерства.

Ты узнаешь:



о правилах игры



о технике выполнения подачи



о технике выполнения передачи

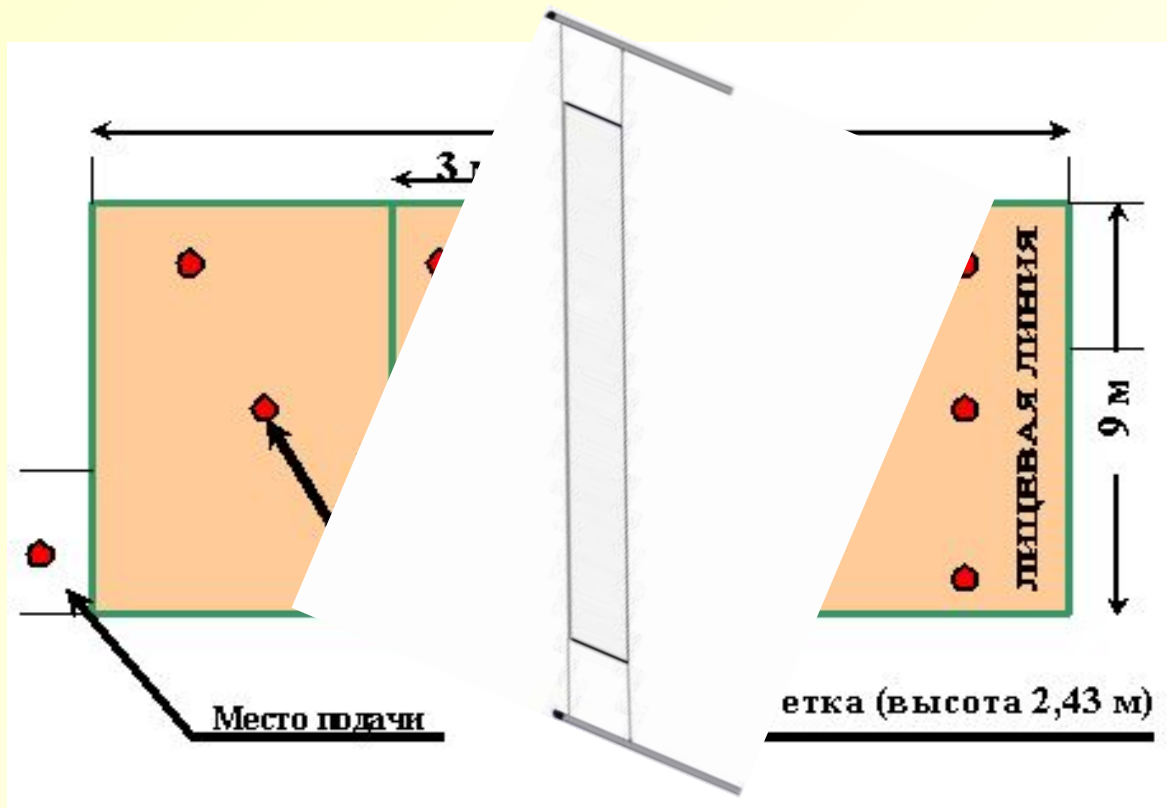


о жестах судьи


**Волейбол — спортивная командная игра, в которой участвуют две команды.**



**Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.**



**В волейбол играют на прямоугольной площадке 9-18 метров (с деревянным или синтетическим покрытием), разделенной пополам сеткой;**



Партию выигрывает команда, первой набравшая 25 очков с преимуществом минимум в два очка.

При счете 24:24 игра продолжается до достижения одной из команд преимущества в два очка.

При счете партий 2:2 играется решающая (пятая) партия — до 15 очков, но разница в счете также должна составлять не менее двух очков;

**В игре всегда должны участвовать по шесть игроков  
от каждой команды**



***Первенство города по волейболу - сборная школы 2007 г.***

**Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке.**



**Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии;**





## Подача в волейболе

## Мяч вводится в игру подачей

- В волейболе используются подачи:
- Нижняя прямая
  - Верхняя боковая
  - Верхняя прямая с вращением (силовая)



Верхняя прямая подача



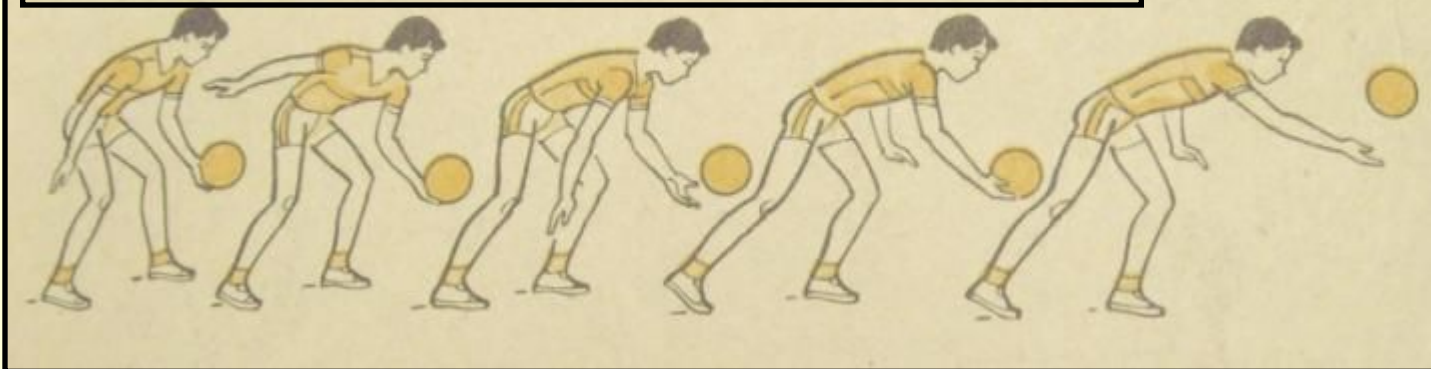
Нижняя прямая подача





## Нижняя прямая подача

### Техника выполнения нижней подачи



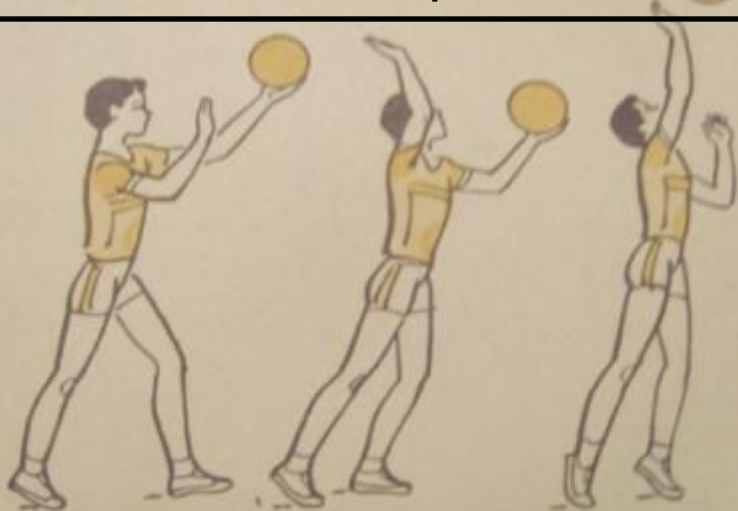
- При замахе прямая правая рука отводится строго назад
- Мяч подбросить на 20-30 см.
- Удар осуществляется на уровне пояса





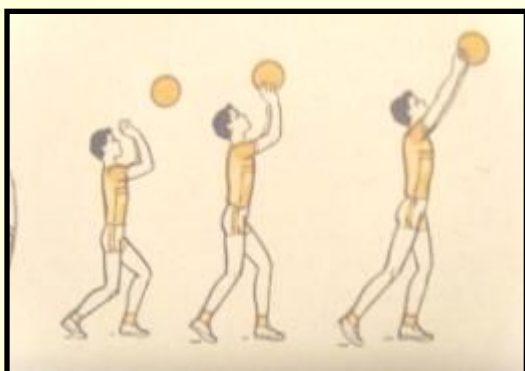
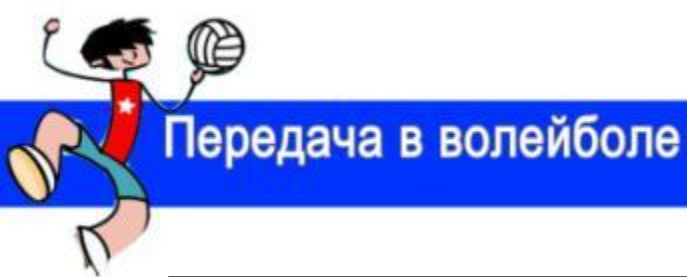
## Верхняя прямая подача

### Техника выполнения верхней подачи



- Мяч подбросить до 1 м. над головой чуть впереди себя
- Удар осуществляется прямой рукой впереди себя
- Выполнить удар напряженной ладонью
- Ударить точно в центр мяча





- Кисти в форме овала
- Кисти напряжены
- Встреча рук с мячом вверху над лицом
- Большие пальцы принимают на себя основную нагрузку
- Указательные - основную ударную нагрузку
- Средние, безымянные, мизинцы - удерживают мяч в боковом направлении



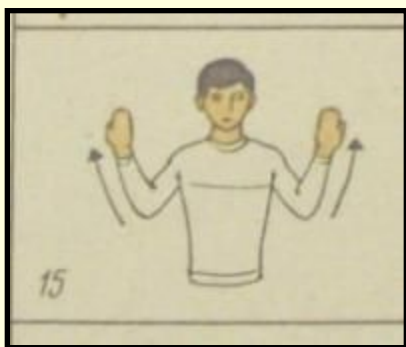


## Жесты судей



1 вариант ответа: конец партии

2 вариант ответа: тайм-аут



1 вариант ответа: замена

2 вариант ответа: мяч в ауте



1 вариант ответа: спорный мяч

2 вариант ответа: конец игры





Жесты судей

# УЧИ ПРАВИЛА





Жесты судей

**МОЛОДЕЦ**





Жесты судей

# УЧИ ПРАВИЛА





Жесты судей

# МОЛОДЕЦ







Жесты судей

# УЧИ ПРАВИЛА





Жесты судей

# МОЛОДЕЦ





## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 128с.: ил.
2. Фотографии учащихся школы №7
3. Изображение волейболиста – картинки Яндекс

