

# Волейбол

*Подготовил: Ученик 9 «Б» класса Дурасов Антон*

*Нижегородской школы № 137 –*

*2020-2021 уч.год*

*Рук.проекта: Гараева Ирина Викторовна*



# *Содержание*

1. Этапы
2. Актуальность
3. Цель, Задачи, Гипотеза
4. Из истории волейбола.
5. Размеры и линии площадки.
6. Волейбольный мяч.
7. Правила игры.
8. О технике игры.
9. Практическая часть.
10. Заключение.

# Проект состоит из следующих этапов:

1. Сбор материала по данной проблеме.
2. Работа по данному вопросу на уроках физической культуре и тренировках по волейболу.
3. Защита проекта  
сопровождающегося  
презентацией.

# Введение

## Актуальность.

Физическая культура в цивилизованном обществе рассматривается как процесс и результат целенаправленной деятельности человека, направленной на формирование его физической природы.

Физическая культура призвана удовлетворять потребности личности и общества в оздоровительной двигательной деятельности. Современный волейбол характеризуется увеличением скорости

выполнения как отдельных

- Цель проекта:** - повысить технический уровень игры в волейбол и попадание в молодёжную сборную России по волейболу. **Задачи:**
1. Изучить как можно больше информации про волейбол.
  2. Посещение уроков физической культуры и тренировочных занятий по волейболу.
  3. Разработать план учебно-тренировочного занятия по волейболу.

**Гипотеза:**  
использование комплекса координационных упражнений на занятиях по волейболу будет способствовать развитию организма, функционального анатомо-физиологического состояния и технического уровня подготовленности.

**Объект исследования:**

тренировочное занятие по волейболу у мальчиков  
13 -15 лет.

**Сроки проведения:** сентябрь-март



# Из истории волейбола



ригет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холлиоке (штат Массачусетс).

Однажды Морган предложил своим воспитанникам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.

Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.

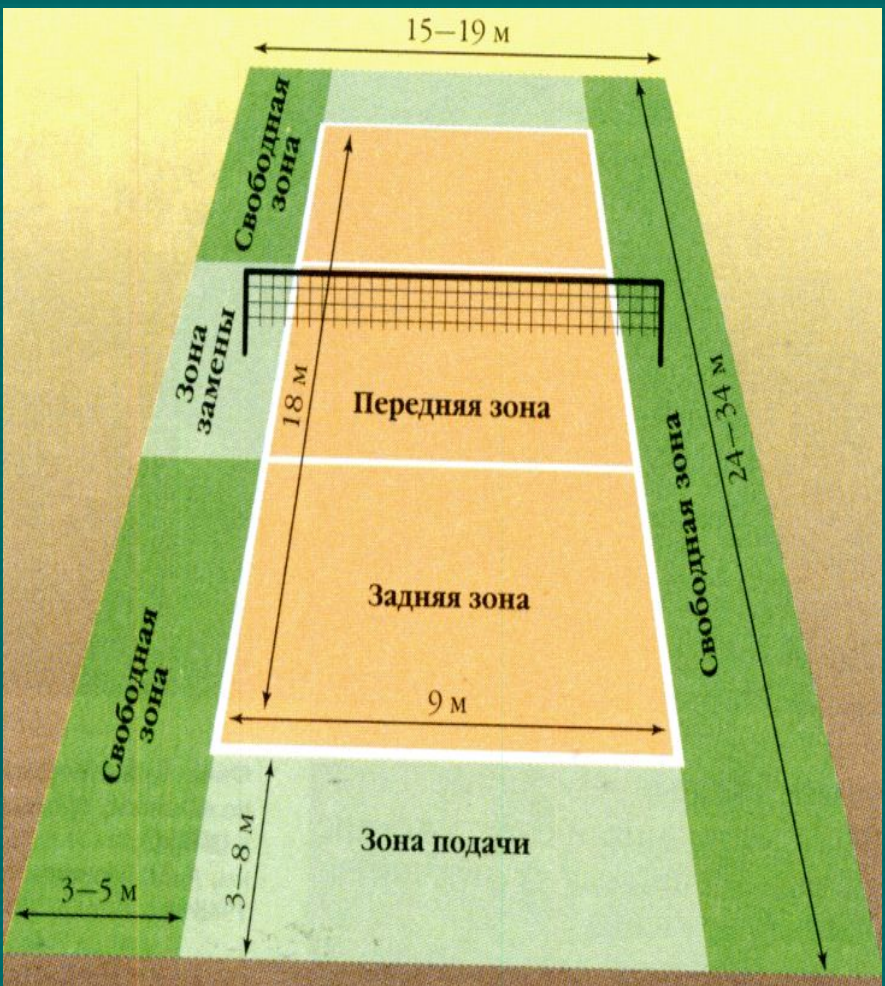
Крестным отцом нового вида спорта профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Холстед.

Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».

Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача - не дать мячу коснуться земли.

# Размеры и линии площадки

- Размеры – 9 на 18 м, разделенный пополам сеткой (высота 2,43 м – мужской и 2,24 м женской сетки).
- На площадке передняя зона, задняя зона.
- Зона подачи – 3-8 м.
- Свободная зона – 3-5 м.
- Зона замены.



# *Волейбольный мяч*



## *Размеры:*

- *Окружность – 65-67 см*
- *Вес мяча-260-280г.*

## *Виды мячей:*

*MVA200*

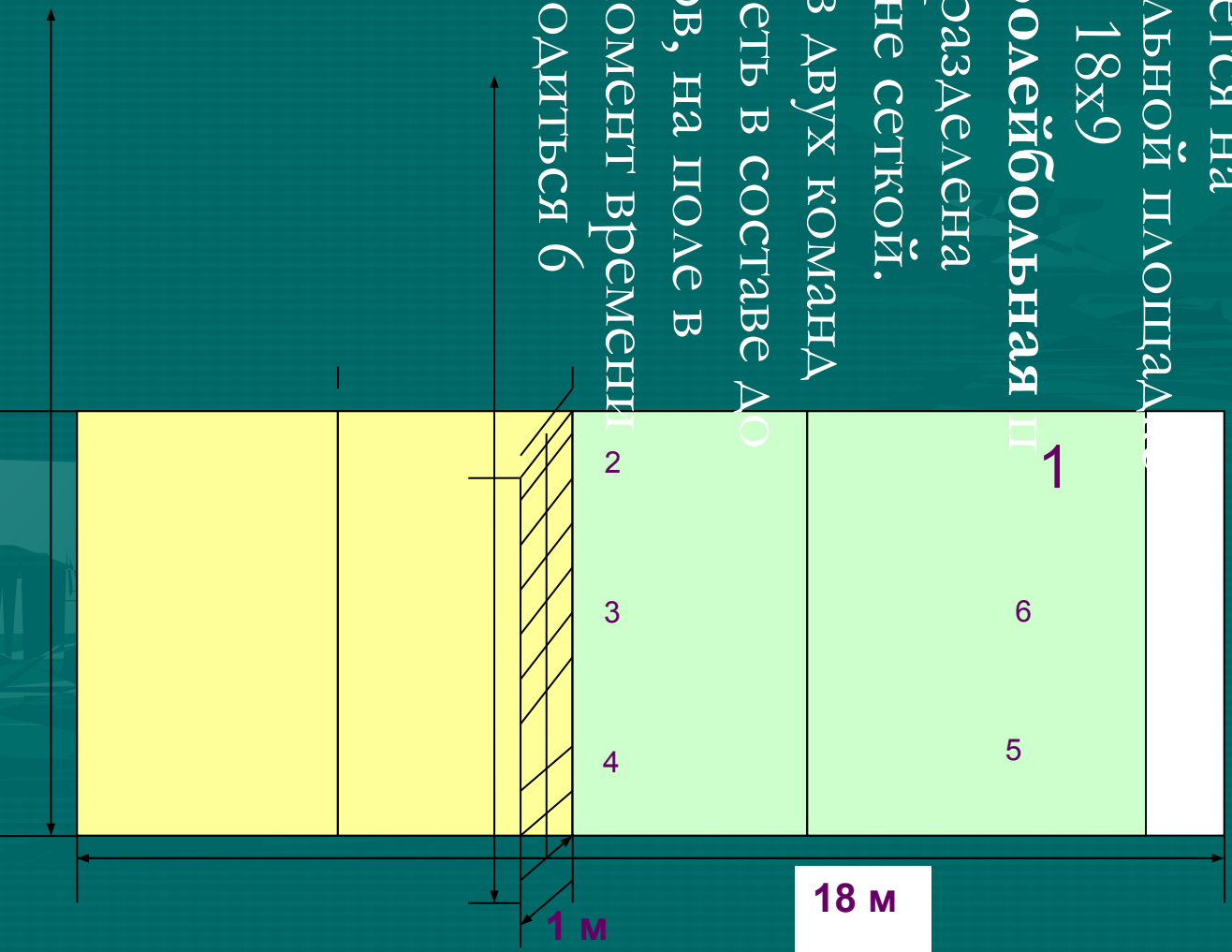
*MVA300*

*Различие заключается в массе и престиже соревнований.*



# Правила игры

Игра ведется на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. **Волейбольная** площадка разделена поперек сеткой. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков



# *О технике игры*

## Технические элементы.

- Поддача.
- Прием.
- Передача
- Атака.
- Блокирование



# Программа тренировки

- Растяжка 15 минут- наклоны, поперечный шпагат, разогреть голеностоп.
- Бег 15 минут- в зале по кругу
- Разминка всех групп мышц 20 минут
- Упражнения (комбинации) 30 минут-технические упражнения.
- Игра 40 минут.
- Заключительная растяжка 10 минут- снять напряжение со спины.
- Итог тренировки 2

# Практическая часть

**Задача:** Посещение

тренировок  
физической  
культуры и  
тренировок по  
волейболу.

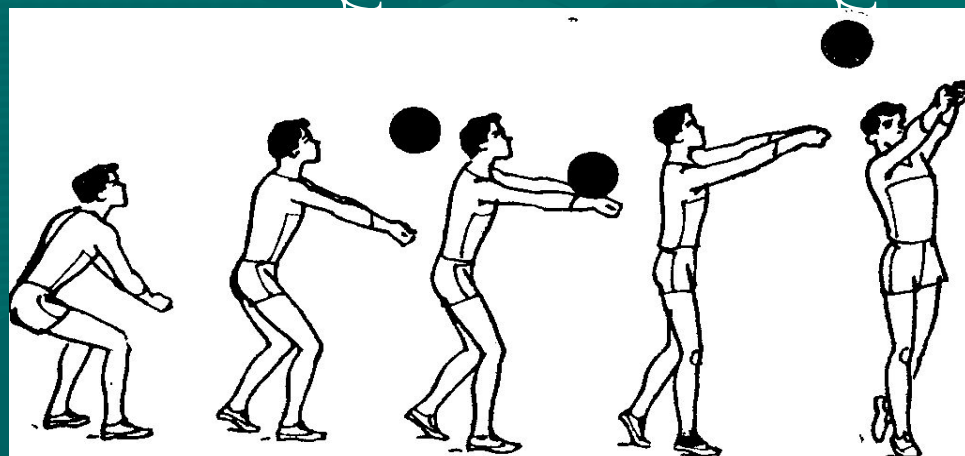
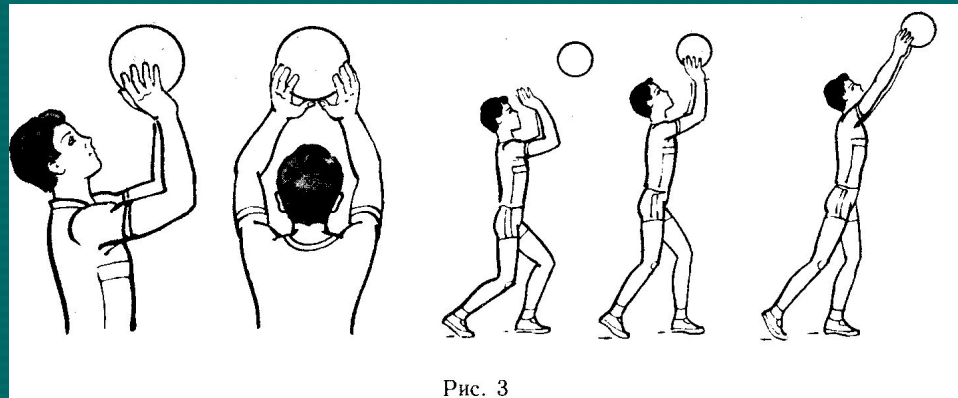
Я в течение  
учебного года  
усердно  
занимаясь,  
ходил на  
тренировки и  
уроки  
физической  
культуры. На  
тренировках,  
выполнил  
физические  
упражнения,  
такие как:  
растяжка, бег,  
прыжки (для  
повышения  
прыгучести),  
разминка с  
мячом в парах,  
нападающий  
удар и подача во  
время разминки.



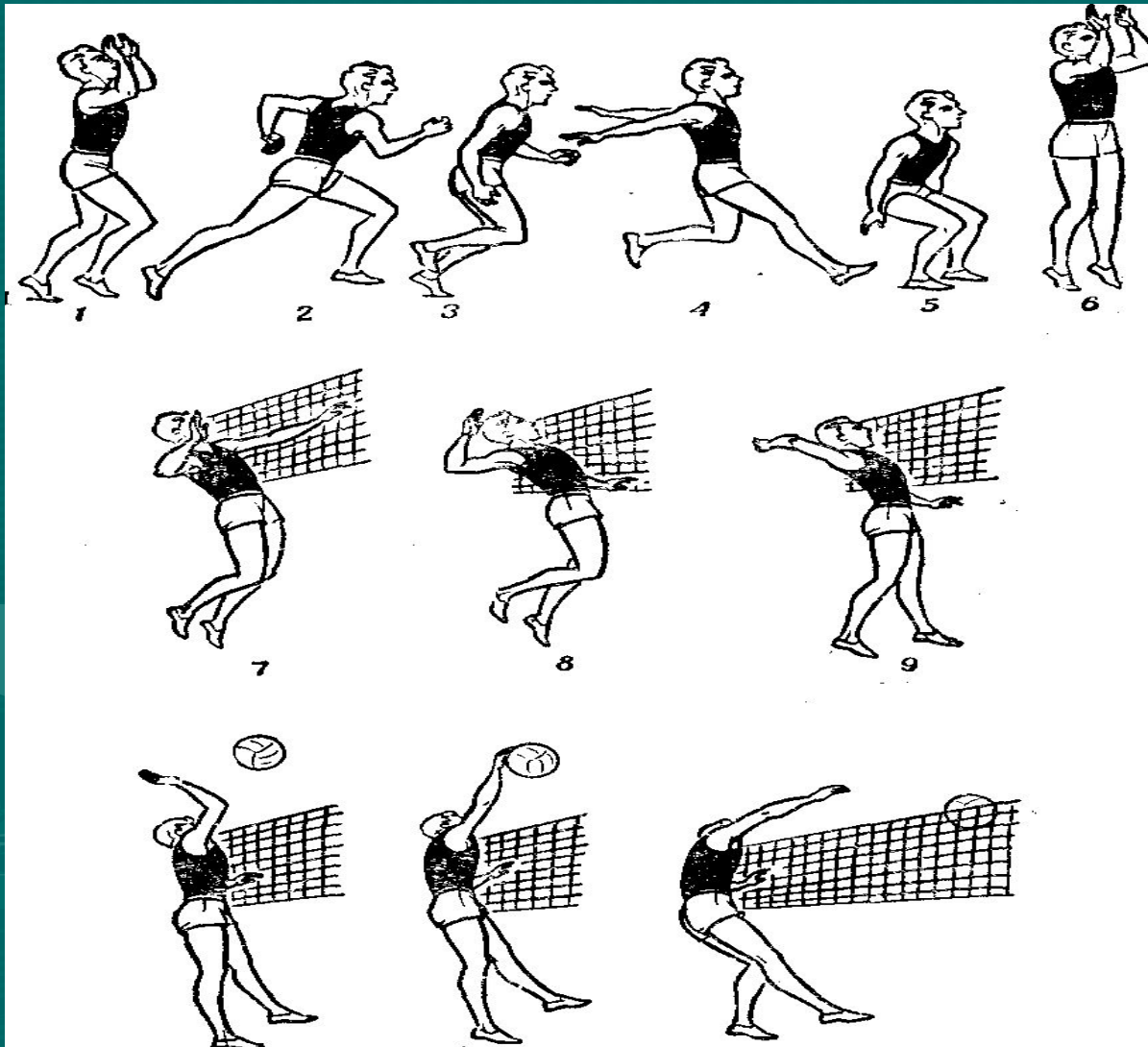




# Подробнее о технике!



# Нападающий удар, подача.





# Заключение

Если поставить перед собой  
определённую цель и двигаться к  
ней, то ничего не  
помешать. Я поставил  
собой цель поехать  
молодёжною сборной  
волейболу и уча  
чемпионате Рос  
молодёжных кол  
цели планирую  
достигенно 16

Если поставить перед собой

определённую цель и двигаться к

ней, то ничего не

помешать. Я поставил

собой цель поехать

молодёжною сборной

волейболу и уча

чемпионате Рос

молодёжных кол

цели планирую

достигенно 16





*СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!*

