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.

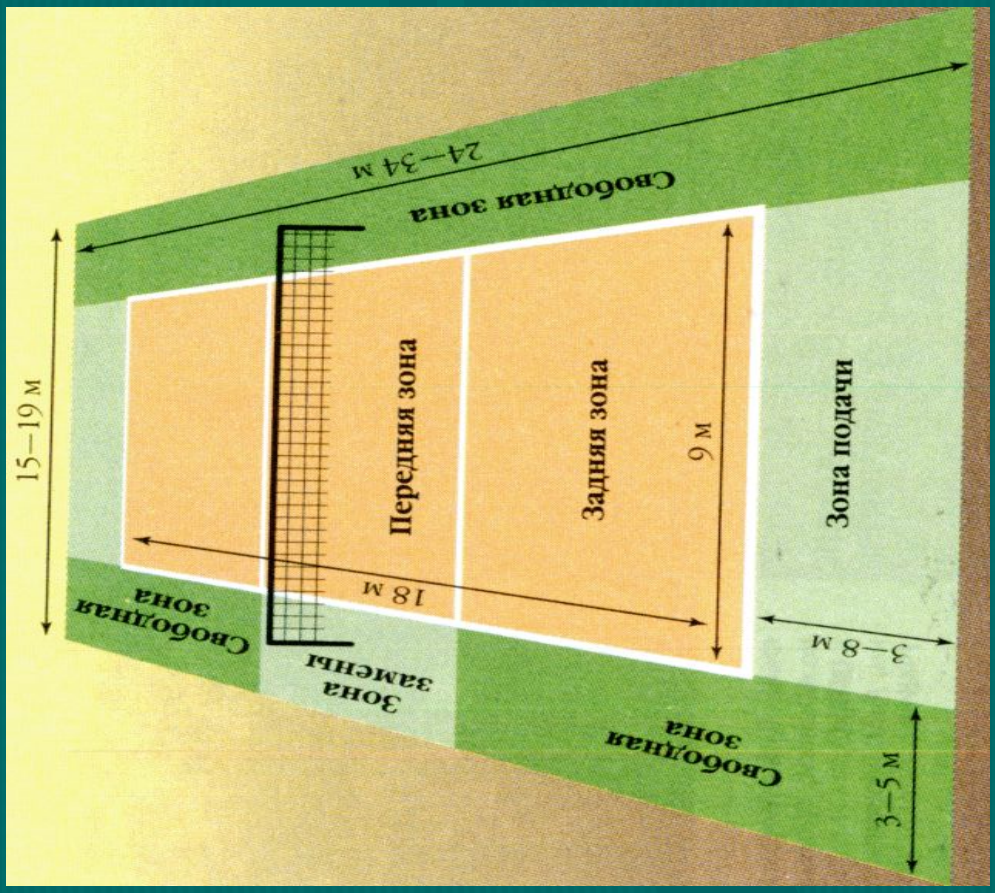
Сроки проведения: сентябрь-март

Из истории волейбола

ритет в создании волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке (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 площадки передняя зона, задняя зона.*
- *Зона подачи – 3-8 м.*
- *Свободная зона – 3-5 м.*
- *Зона замены.*

Волейбольный мяч

<u>Размеры:</u>

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

Виды мячей:

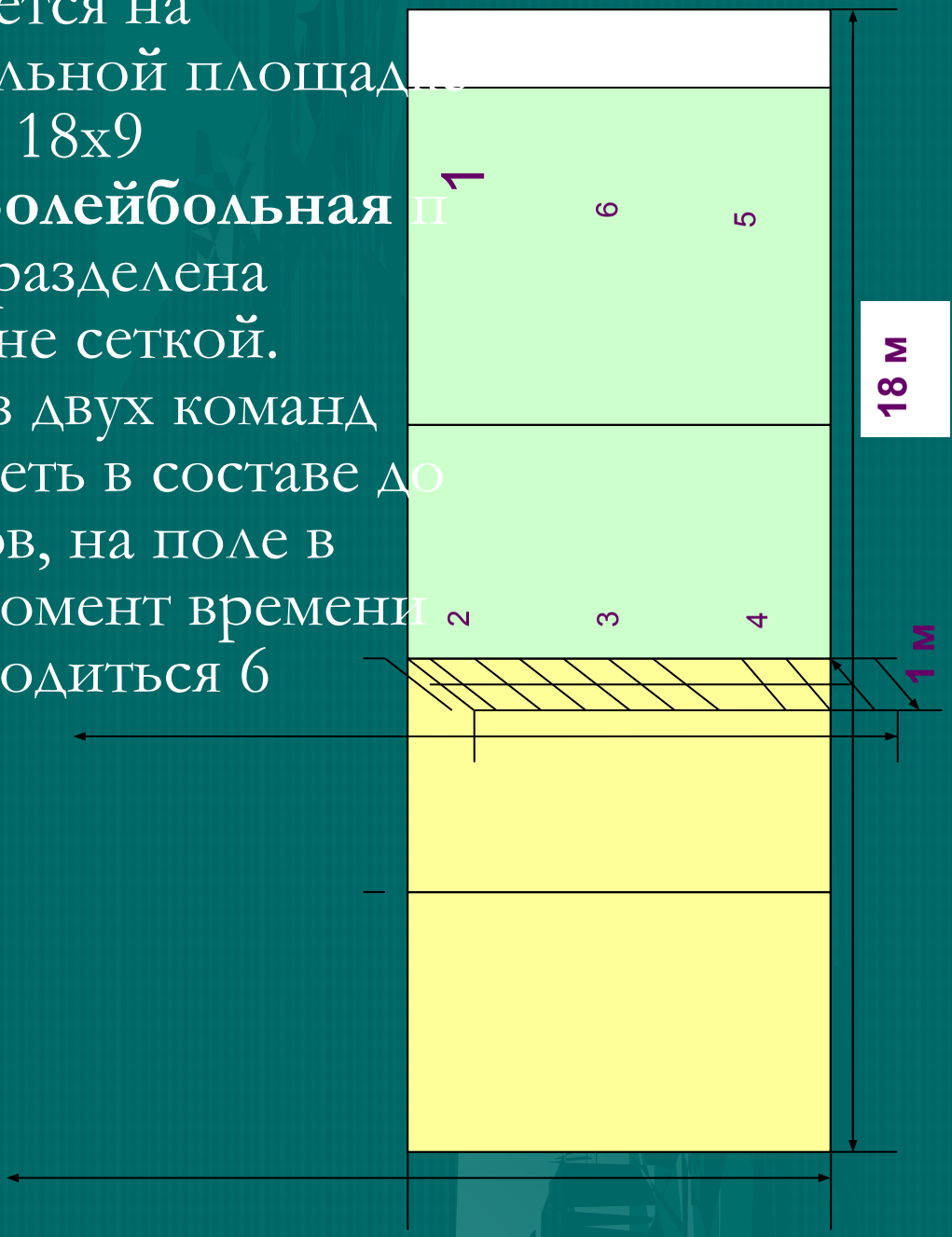
MVA200

MVA300

Различие заключается в массе и престиже соревнований.

Правила игры

Игра ведется на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. **Волейбольная** площадка разделена посередине 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.

- Подача.
- 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 занимался, ходил на тренировки и уроки физической культуры. На тренировках, выполнял физические упражнения, такие как: растяжка, бег, прыжки (для повышения прыгучести), разминка с мячом в парах, нападающий удар и подача во время разминки.

ГРАМОТА

Подробнее о технике!

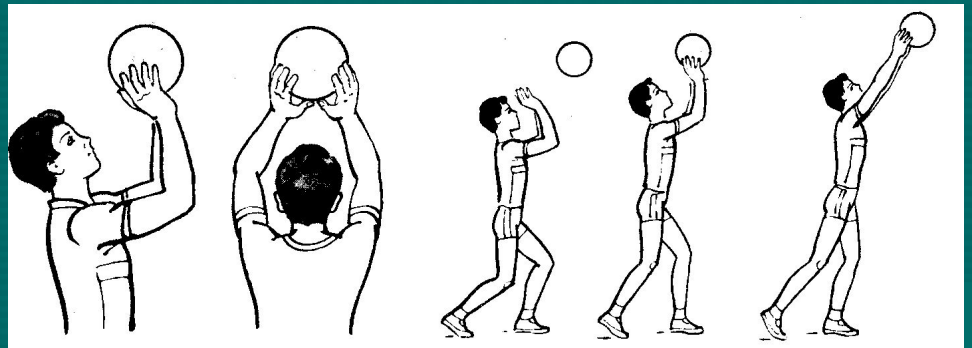
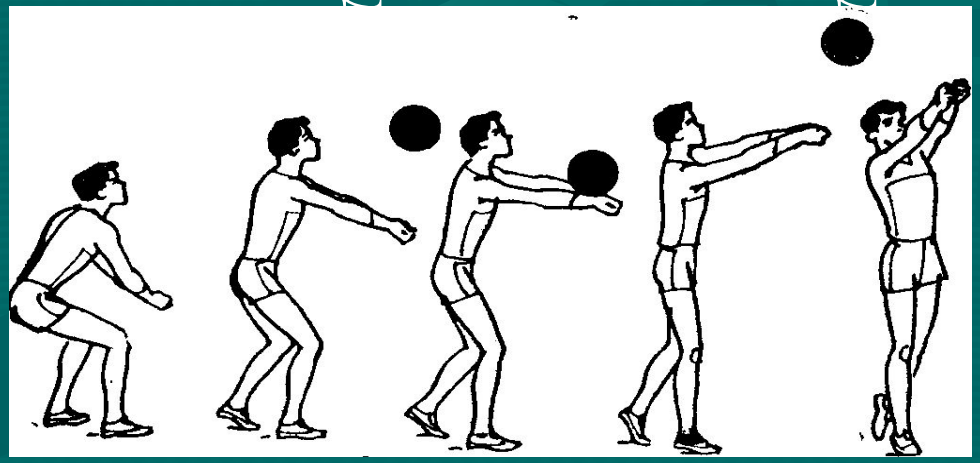
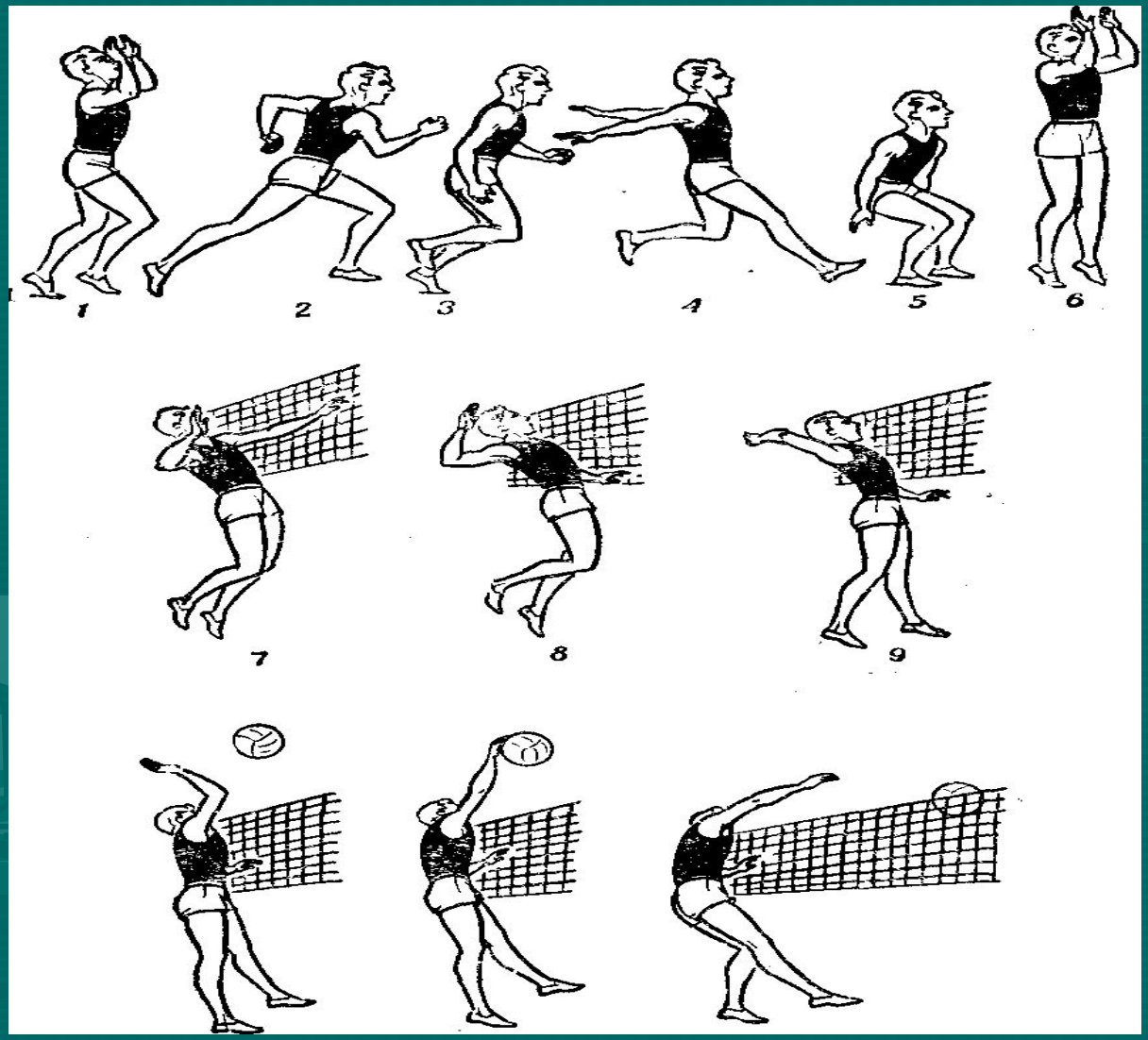


Рис. 3



Нападающий удар, подача.



Заключение

Если поставить перед собой определенную цель и двигаться к ней, то ничего т
помешать. я пос
собой цель попа
молодёжную сб
волейболу и уча
чемпионате Рос
молодёжных ко
цели планирую
достижению 16

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!