

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.

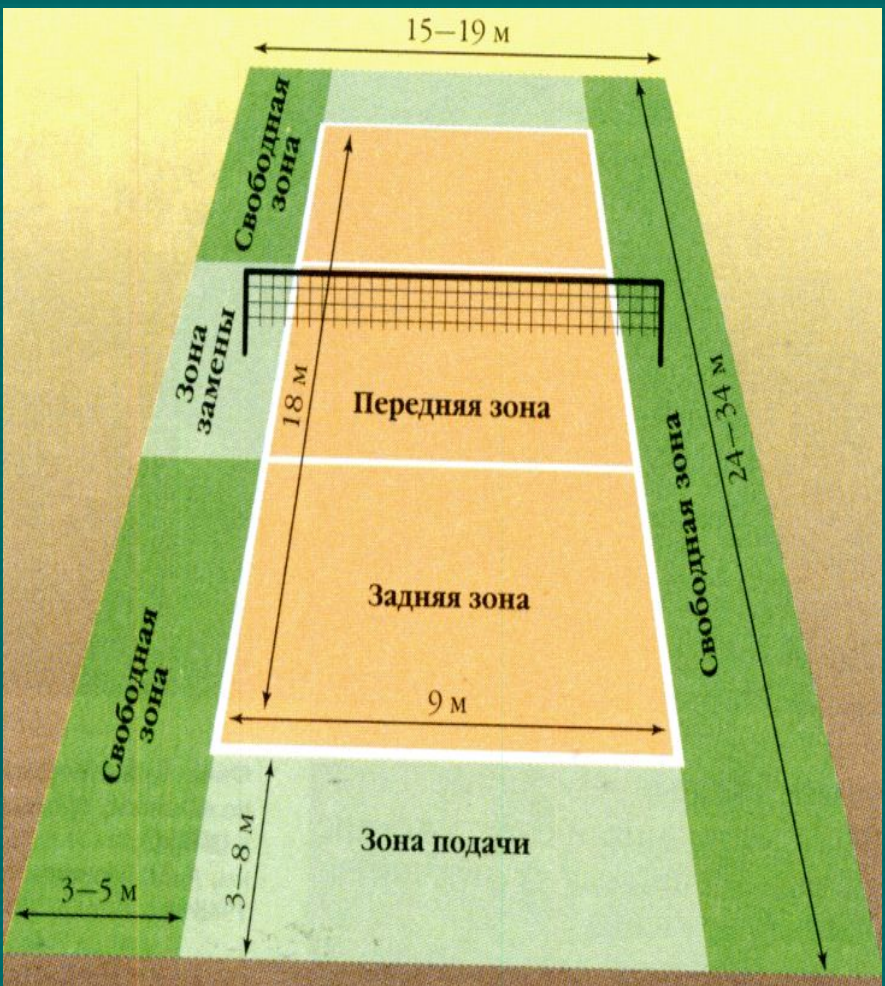
Крестным отцом нового вида спорта профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Холстед.

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:

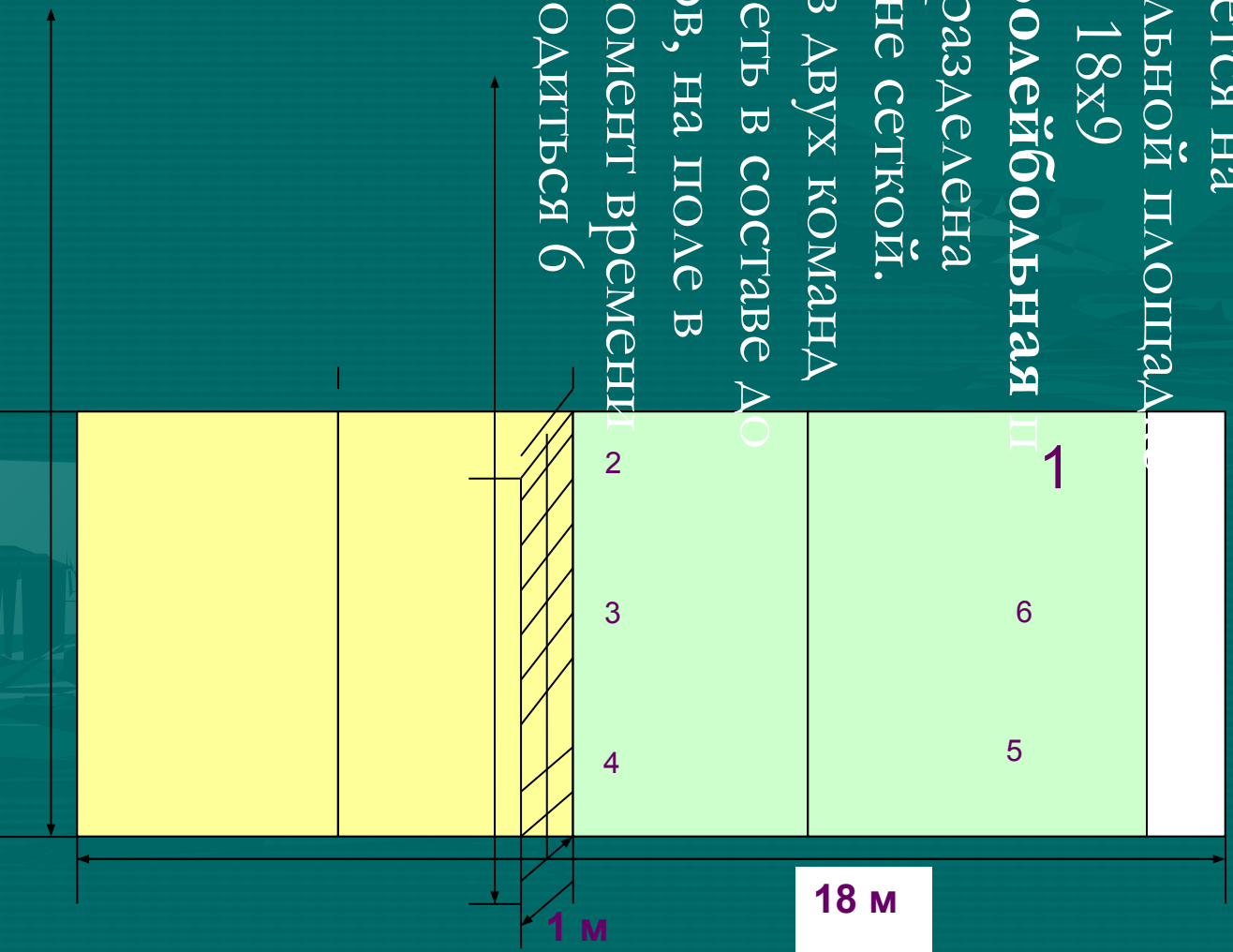
MVA200

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.

- Подача.
- Прием.
- Передача
- Атака.
- Блокирование



Программа тренировки

- Растяжка 15 минут- наклоны, поперечный шпагат, разогрев 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

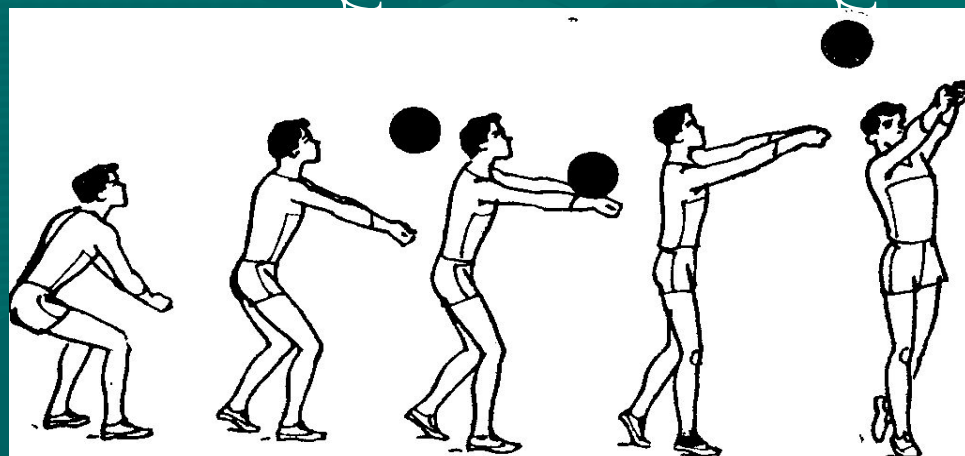
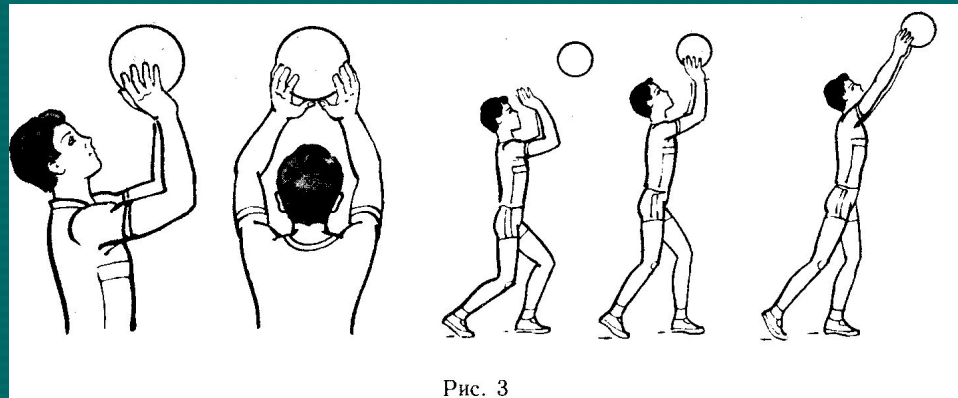
тренировок
физической
культуры и
тренировок по
волейболу.

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.

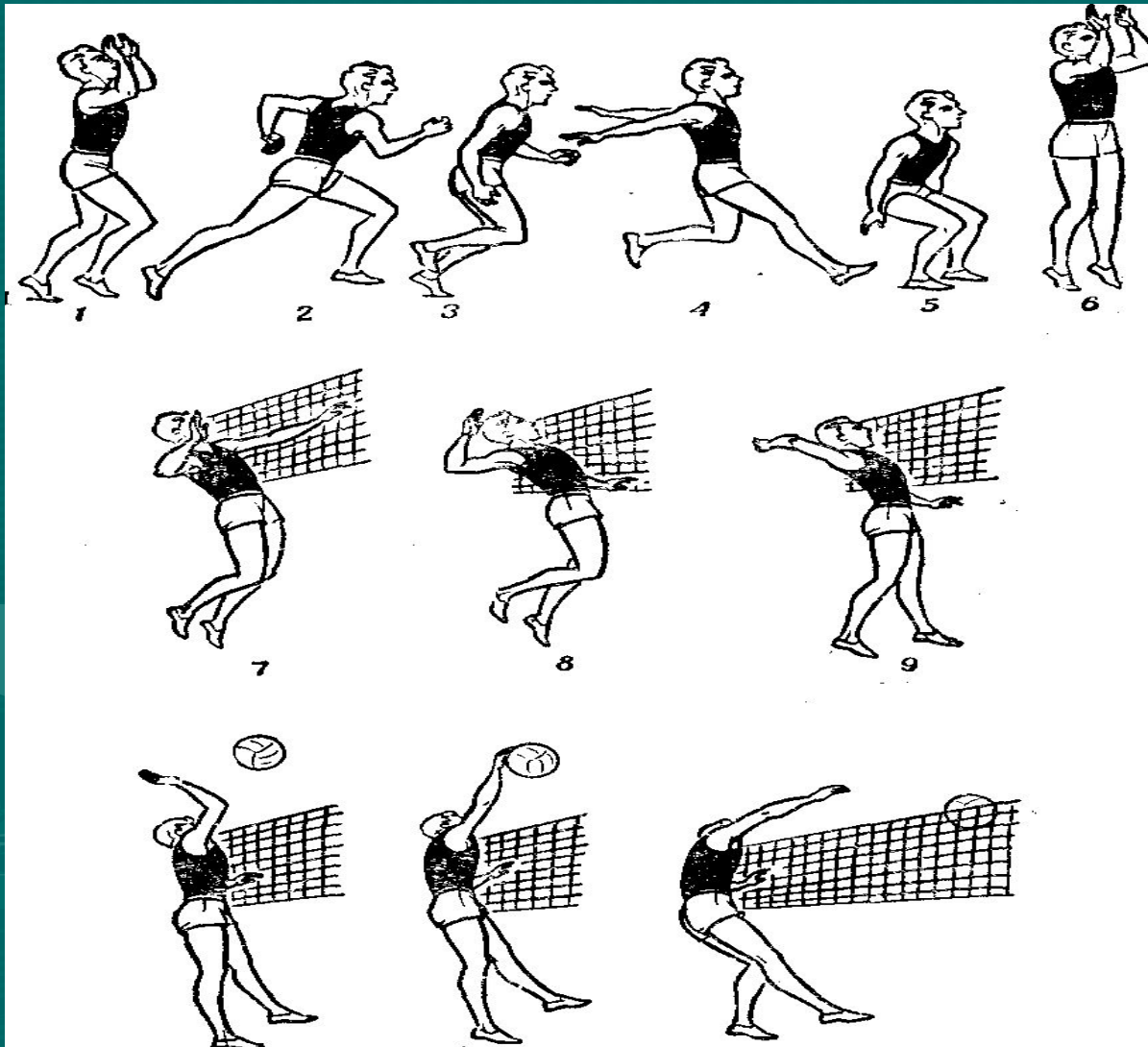




Подробнее о технике!



Нападающий удар, подача.



Заключение

Если поставить перед собой
определённую цель и двигаться к
ней, то ничего т
помешать. Я пос
собой цель по
молодёжно
волейболу и уча
чемпионате Рос
молодёжных кол
цели планирую
достигенно 16

Если поставить перед собой

определённую цель и двигаться к

ней, то ничего т

помешать. Я пос

собой цель по

молодёжно

волейболу и уча

чемпионате Рос

молодёжных кол

цели планирую

достигенно 16



*СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!*

