

ТЕМА УРОКА: ВОЛЕЙБОЛ ДВУХСТОРОННЯЯ ИГРА



Преподаватель Физической культуры: Қалиев Ж.Қ.

Цель игры послать мяч на сторону
противоположной команды таким
способом, чтобы он коснулся
площадки, либо соперник совершил
ошибку.



Основные правила игры

Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18*9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратить его обратно, не нарушая правил.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины.

Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 м для мужчин, 2,24 м – для женщин.

Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков(с разницей в два очка).

Решающая, третья(пятая) партия продолжается до 15 очков.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков.

За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке образуют две линии: переднюю и заднюю.

Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

Интересные факты

- Рекорд по наибольшей продолжительности партии по новым правилам установили в 2002 году в рамках мужского чемпионата Италии «Кунео» и «Сислей» — второй сет этого матча длился 48 минут и завершился со счётом 54:52 в пользу команды из Тревизо. В 2007 году в Афинах команды АЕК и ПАОК с таким же счётом в пользу гостей завершили вторую партию, причём продолжалась она 57 минут.

Интересные факты

- Скорость полёта мяча при подаче у лучших игроков может достигать 130 км/ч.
- Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен **19 июля 1983 года**. За товарищеской игрой сборных Бразилии и СССР на знаменитом футбольном стадионе «Маракана» наблюдали 96 500 зрителей].

Волейбол – это спортивная игра,
в которой соперничают две
команды.



«Секреты» игры в волейбол

- Самый мобильный и самый важный человек в игре - связующий. Команда начинается именно с него.
- 2. Низкая позиция принимающего позволяет поймать мяч ближе к полу - так его намного легче отбить.
- 3. Если мяч летит между двумя игроками, отбивает тот, кто слева.
- 4. Второй по счету пас всегда принимает связующий. Но если он не успевает, отбивает тот, кто стоит ближе всего.
- 5. Иногда по направлению взгляда нападающего можно догадаться, куда он направит удар.
- 6. Последний мяч, переданный не ударом, разыгрывает тот игрок, который стоит лицом к сетке.
- 7. Направлять мяч следует наиболее слабому принимающему. Если он перешел на ближние к сетке места (первый ряд), необходимо целиться в крайний правый угол, чтобы связующему невозможно было передать пас.

Техника игры включает в себя основные приемы: стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, отвлекающие действия, блокировка, страховка и др. Каждый прием имеет несколько способов выполнения.



Техника игры включает в себя основные приемы: стойки, передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, отвлекающие действия, блокировка, страховка. Каждый прием имеет несколько способов выполнения.

Двусторонняя игра по правилам соревнований.

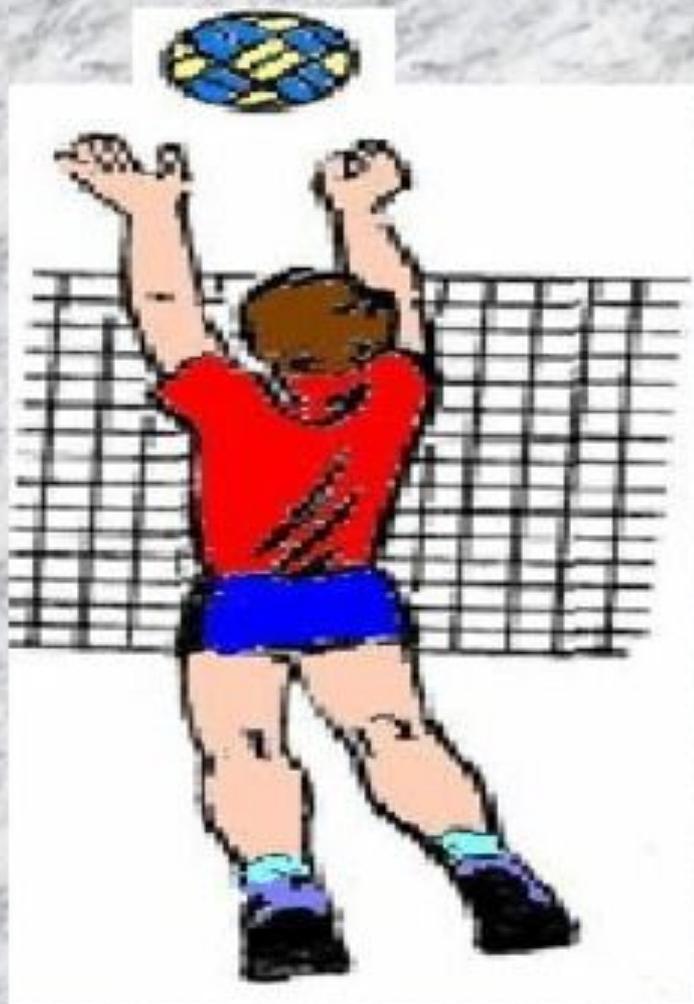
- Можно играть по упрощенным правилам. Подачу выполнять с площадки. Если у девочек не получается верхняя или нижняя подача мяча, то они могут мяч вводить в игру просто броском.
- Можно вводить мяч в игру верхней передачей мяча.
- Играть, соблюдая правила.
- Разрешается ввести игрока либидо.
- Игроки играют каждый в своей зоне. В основном игра должна идти через 3 зону. Второй мяч его.

Подача

- В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

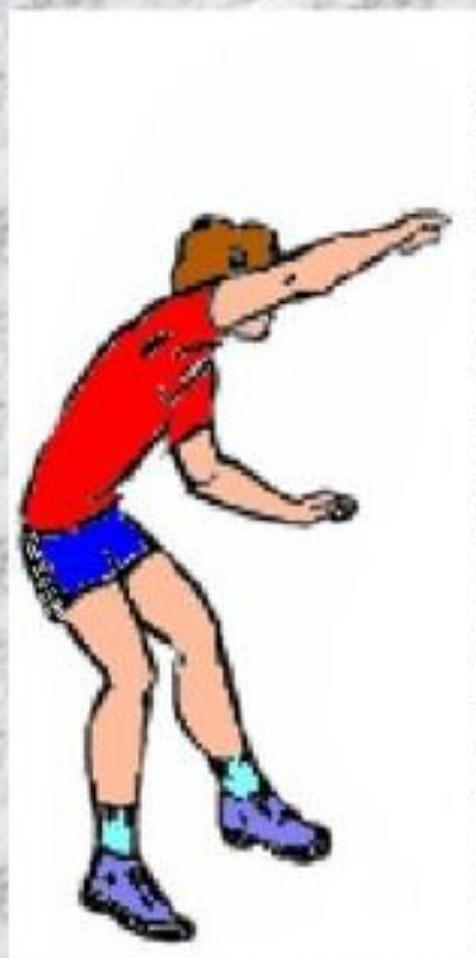


Блокирование



Прием игры, для противодействия атакующим ударам соперника. Прыжок происходит из высокой стойки, с последующим приседанием и выпрыгиванием вверх с помощью взмаха согнутыми руками. Далее руки разгибаются в локтях и поднимаются над сеткой, кисти напряжены, пальцы расставлены, кисти направляют мяч вперед-вниз над сеткой на площадку соперника.

Атакующий удар



Эффективный способ завершающих действий команды. Выполняется широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, руки отведены назад, ноги сгибаются в коленях. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются в суставах, отрываются от опоры. Одновременно со взлетом выполняется замах правой руки вверх-назад. Совершается резкий удар, кисть накладывается на мяч сзади-сверху. Приземляться на согнутые ноги.

ЗАДАНИЕ

- 1. Связующий это - ?**
- 2. Судейская бригада на матче состоит из: -?**
- 3. Цель игры в волейбол?**
- 4. Сколько касаний мяча допускается во время атаки в волейболе?**



Домашнее задание

1. Изучить правила двусторонней игры
2. Повторить общеразвивающие упражнения
3. Просмотреть видеоролик на сайте You Tube



Эл. почта joni200886@mail.ru

РЕФЛЕКСИЯ

*У меня всё
получилось!*



*Некоторые
задания вызвали
у меня
затруднения.*



ПОЖАТЬ.РУ

*Я допустил много
ошибок, надо
тренироваться.*

