

Краснодонская
городская гимназия

Проект по физической культуре на тему : Волейбол

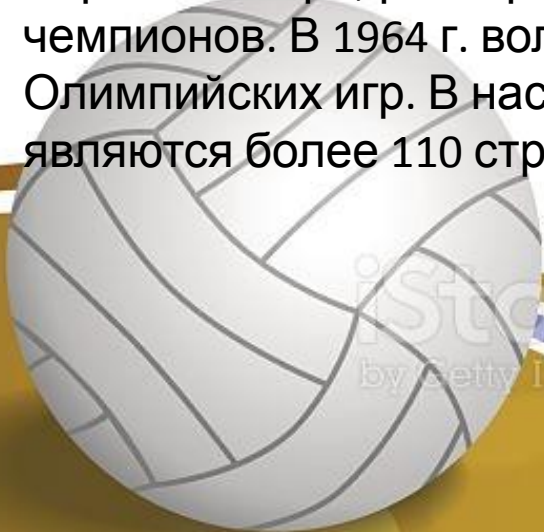
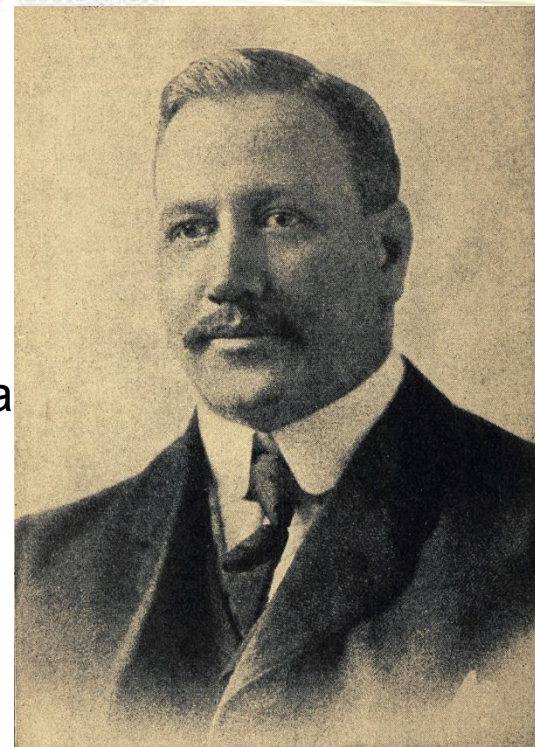


Выполнила ученица 10-А
класса

История

Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см веревку, а позже – через сетку.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран.



Требования безопасности во время занятий

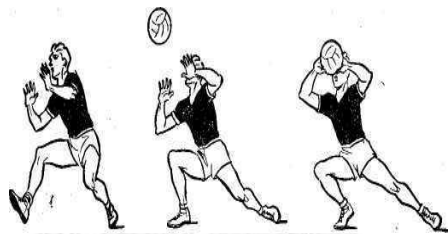
На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве). Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:

- В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
- Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.
- Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед
- При приеме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.
- Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
- После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.



Основные приёмы игры

В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.



Стойка – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед

При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.

Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги.

Основные приёмы игры

Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки – при выполнении нападающих ударов и блокирования. Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и др.); бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приемов игры.

Передача мяча сверху двумя руками является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение. Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придается нужное направление.



Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой.

При выполнении верхнего приема ноги согнуты в коленях и расставлены. Одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом у лица, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, в виде своеобразной воронки. Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются (волнообразно от голеностопов к пальцам рук). Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.

