Урок теории по волейболу

Разделы: [Спорт дома и здоровье детей](https://urok.1sept.ru/sport)

Тип урока: Изучение теорию волейбола с использование информационных технологий

Тема: Урок теории по волейболу

Цели и задачи урока:

упорядочить знания по истории волейбола;

ознакомить с основными приемами техники;

систематизировать основные понятия, полученные при изучение данной темы;

Вид урока: дистанционный

Из истории волейбола.

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

Однажды Морган предложил своим питомцам 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 площадки – 9 х 18 м,

разделенный пополам сеткой (высота 2,43 м – мужской и 2,24 м – для женской сетки).

На площадки есть передняя зона и 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.

Давление от 0,30 до 0,325 кг/ см?.

Одежда.

Футболка; спортивные шорты; носки; кроссовки; на колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм.

Правила игры.

Волейбол - коллективная игра.

Она проводится между двумя командами.

На площадке в каждой команде выступают шесть человек.

Цель игры - ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.

Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.

Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.

В мачте побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.

Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15очков.

Стойка волейболиста.

Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.

Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.

Туловище наклонено вперед. Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище. Руки согнуты в локтевых суставах.

Передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры. При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока. Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки

Подачи.

Игра начинается подачей. Этим приемом мяч вводится в игру.

Соревнования без подачи невозможны. Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку.

Прием мяча.

Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку.

Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.

Прием мяча впадение.

Применяется, когда мяч низко летит при передаче.

Нападающий удар.

Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки.

Блокирования мяча.

Выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием. Оно применяется для противодействия нападающего удара. Выполняется одним или двумя (реже тремя) игроками в прыжке с места или после перемещения.

P/S просмотр финальной игры Россия-Бразилия Олимпиские игры 2012

Подготовил тренер-преподаватель Аманаев Д.Р