

**Дата:09.12.2022р.**

**Урок:№40**

**Клас: 5-А,Б**

**Модуль: волейбол**

**Тема уроку:Основні правила гри.**

**Мета: сприяти розвитку рухових  
якостей,виховувати в учнів любов до занять  
фізичними вправами.**

**Домашнє завдання:повторити основні  
правила гри**

Волейбол — гра енергійна і рухлива, але не контактна, а комбінаційна.

У великому волейболі кожен гравець команди має чітку спеціалізацію на майданчику.

Цей вид спорту дуже корисний для загального фізичного розвитку дітей, а також конкретно для таких якостей, як швидка реакція, впевнена координація рухів, сила і стрибучість.

Як у будь-якій командній грі, успіх залежить від узгодженості дій гравців.

Кращого результату доб'ється дружна і злагоджена команда, яка вміє координувати свої дії — як в нападі, так і в захисті.



Основні правила волейболу коротко можна описати наступними словами — дві команди по шість (в ідеальному варіанті) гравців грають на одному полі, розділеним навпіл сіткою.

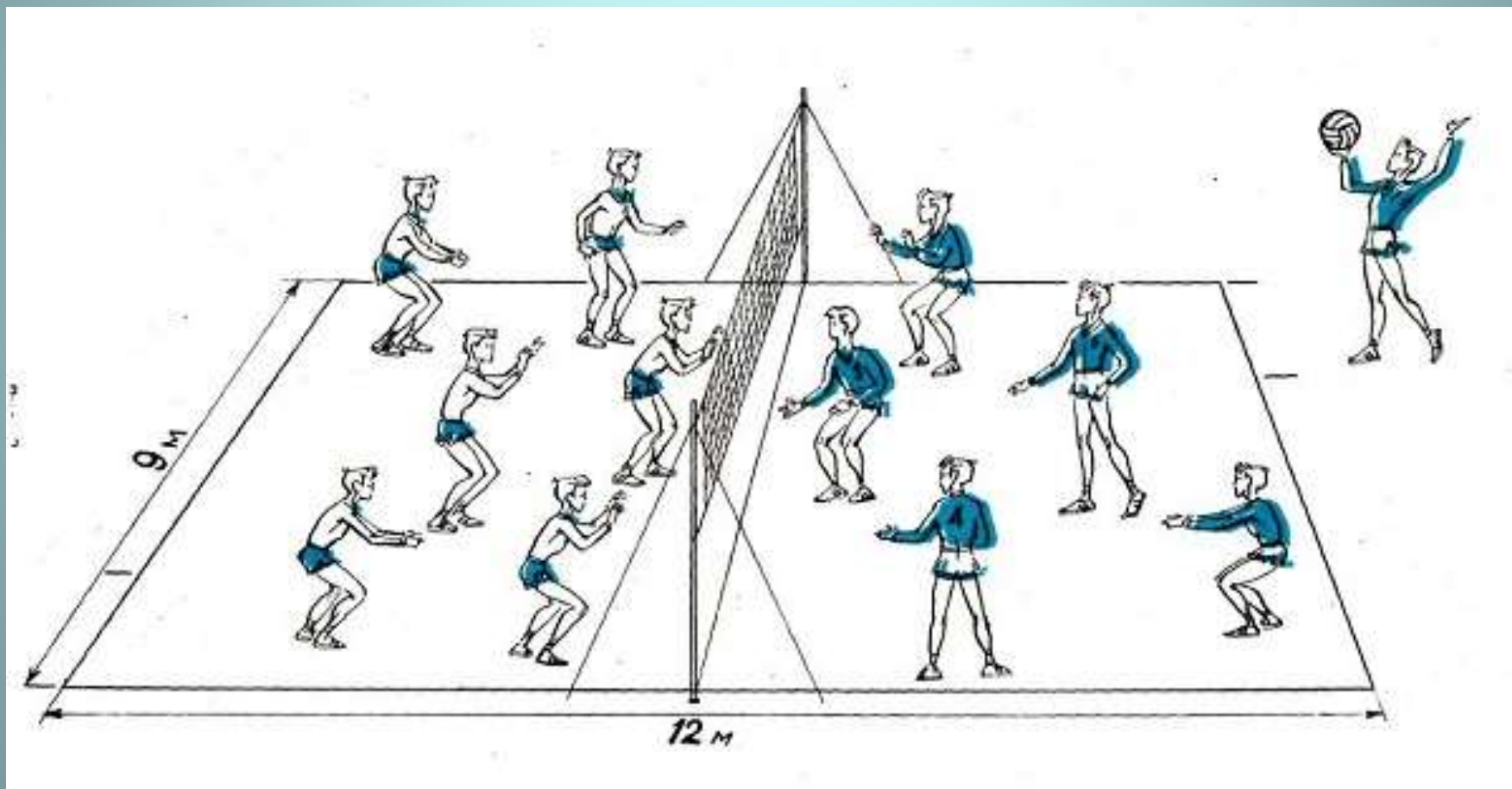
Перемогу здобуває та сторона, яка пропустить менше м'ячів, що впали на свою частину поля.





Таким чином, мета полягає в тому, щоб перекинути м'яч на половину суперників таким чином, щоб вони не зуміли його відбити, і він вдарився об підлогу (або о землю).

І постаратися запобігти те ж саме на своєму боці.



*Розміщення гравців на волейбольному майданчику.*

За офіційно прийнятими правилами волейболу, кожна команда, не повинна торкатися м'яча більше трьох разів.

Тобто четвертий удар одного з гравців повинен бути обов'язково направлений на сторону суперника.

При цьому один гравець не має права торкатися м'яча кілька разів поспіль.

Сітки торкатися теж всім категорично забороняється.



В волейбольних матчах матч грається в три або в п'ять партій, і для перемоги в окремої партії потрібно набрати 25 очок.

Якщо підсумок матчу залишається спірним і після чотирьох партій, то п'ята грається до 15-ти очок.

Одне очко нараховується команді в наступних ситуаціях:

- Якщо м'яч вдарився об підлогу на стороні суперника.
- Якщо суперник зробив невдалу подачу (в сітку або в аут).
- Якщо гравець суперника торкнувся сітки.
- Якщо гравець суперника заступив на чужу половину майданчика, або за лицьову лінію при подачі м'яча.
- Якщо зроблено подвійне торкання м'яча гравцем суперника, або вони допустили четвертого торкання м'яча.





Хто буде робити найпершу подачу, розігрується кидком м'яча між командами (суддею або від статі).

Право на першу подачу розігрується між командами кидком м'яча суддею або «свічкою» від статі.



## Перехід права на подачу і перехід гравців.

Перша команда подає, і в результаті розіграшу виграє очко.

Знову подає вона ж, до тих пір, поки друга команда не зможе відіграти одне очко.

Коли м'яч знову заб'є перша команда у другій, відбувається перехід гравців.

Всі члени команди зміщуються за годинниковою стрілкою, займаючи місця своїх сусідів. (Кожна половина майданчика складається з шести зон).

Завдяки цьому подачу м'яча здійснює не один і той же гравець всю гру, а всі гравці по черзі.

Але при найпершій подачі будь-якої команди переходу не відбувається.





## Технічні параметри

- Висота натягу сітки — 2,43 м в чоловічому волейболі. 2,24 м в жіночому. 2,2 м в шкільному.
- Розміри майданчика по периметру — 18 х 9 метрів (в дитячому волейболі — 12 х 9 метрів).
- Розмір волейбольного м'яча по колу 65-67 см , маса м'яча — 250-280 гр.

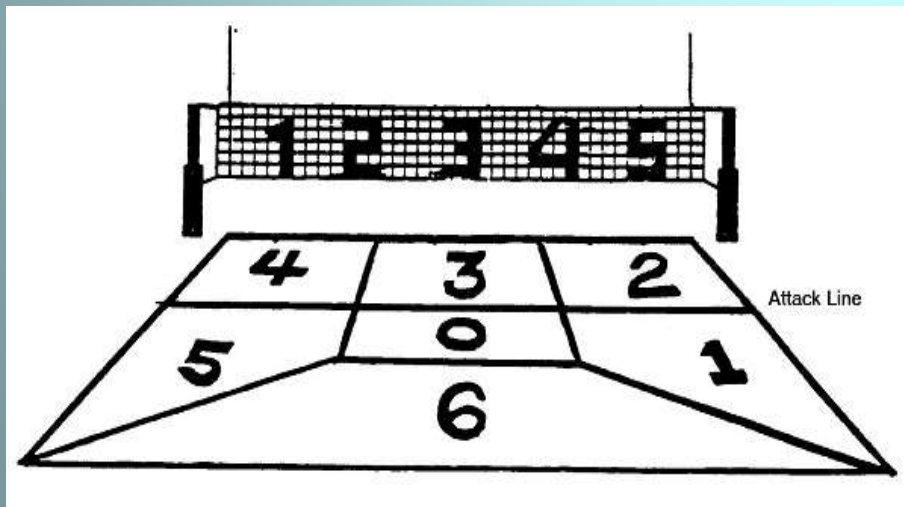


Одночасно на полі грають по шість осіб у кожній команді. Протягом гри надається можливість не більше шести заміні.

В середині, ближче всіх до сітки і безпосередньо під нею стоїть центральний гравець першого темпу — він же блокуючий, сполучний, распасовщик.

У прийомі подачі він не бере участь. Атакуючий удар сам завдає дуже рідко. Його завдання полягає в тому, щоб, прийнявши пас від того, хто прийняв подачу, навісити м'яч для атакуючого удару нападаючому гравцеві.

А при атаці суперника — постаратися поставити ефективний блок. Номер його зони — 3-й.



Гравці другого темпу (догравальник) — здійснюють напад з країв сітки, беручи участь практично у всіх елементах гри. На майданчику номери їх зон — це 2-й і 5-й. Їх завдання — забити м'яч, і поставити грамотний блок на удар суперника. У прийомі подач вони практично не беруть участь.

Діагональні, в зонах під номерами 1 і 4, беруть участь у всіх елементах гри — і атакують, і захищаються. Але при нанесенні нападаючого удару їх розбіг і удар потрібно наносити, за правилами, до лінії нападу.

Гравець другої лінії під номером 6 — це ліберо, гравець, якому доводиться приймати велику частину подач і атакуючих ударів противника. Він розташовується в самому центрі свого сектора майданчика. Йому нерідко доводиться падати, витягуючи низькі силові м'ячі. В атаці ліберо не бере участь, блок теж ставити не може. Його завдання — працювати на прийом м'яча, не допускаючи його втрати.





Гра складається з таких основних елементів: подача, прийом, пас , нападаючий удар, блок.

Подачу здійснює гравець крайньої далекої зони, через лінії, яка є заднім кордоном поля.

У першій подачі це спортсмен, обраний за допомогою жереба.

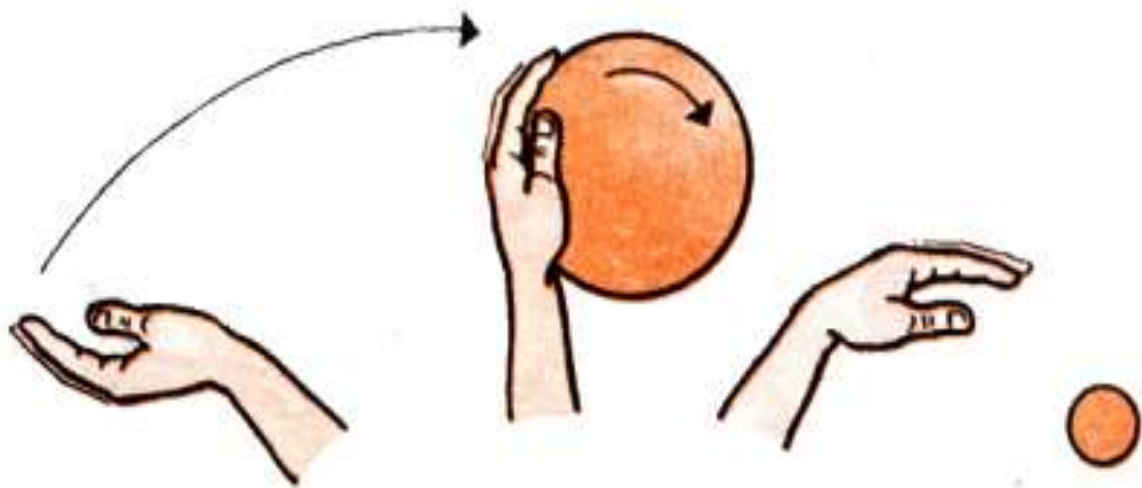
Подача буває нижньою чи верхньою.

Верхню подачу досвідчені волейболісти виконують крученою, яка планує і силова в стрибку.

Найлегша подача, підходяща для новачків і школярів, — нижня.

М'яч при нижній подачі надсилається вгору «свічкою», ударом тильною стороною долоні.

Взагалі, будь-яка хороша подача повинна потрапляти в межі поля противника і бути максимально важкою для прийому.



## Правила для подачі :

Подавати м'яч тільки через лицьову лінію, заступати за неї на майданчик не дозволяється.

Робити подачу можна тільки після свистка судді, протягом восьми секунд після нього.

Якщо гравець поспішив і зробив подачу до свистка, він повторює її.

Якщо затримався і не зробив за 8 секунд після свистка — право подачі віддається команді суперників, з втратою 1 очка (при заступі за лінію — теж!)





Правила дозволяють приймати подачу кому завгодно, але в абсолютній більшості випадків це роблять гравці задньої лінії.

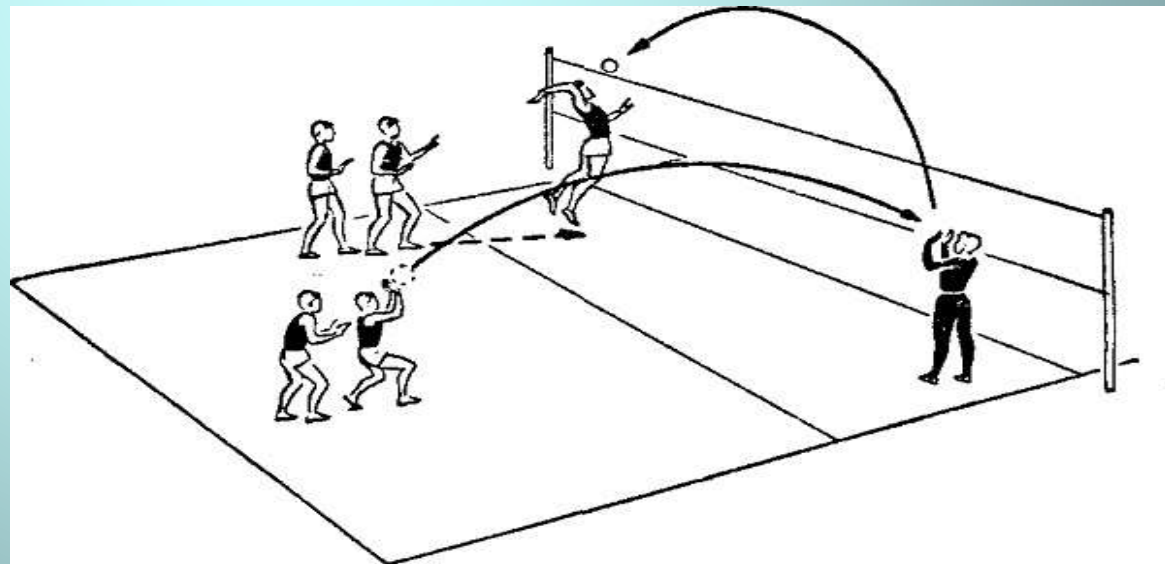
М'яч можна приймати будь-якою частиною тіла — прийняття м'яча не рукою, а, наприклад, головою або ногою не буде вважатися порушенням, але дотик і в цьому випадку має бути тільки один.



Ідеальна схема прийому така: прийняв м'яч гравець високо навішує його гравцеві першого темпу (пасуючому), а той зручно навішує м'яч для нападаючого удару атакуючому гравцеві.

Як правило, навіс для удару здійснюється для гравця з 2-й або 4 -й зони.

Рідше распасовщик може підвісити м'яч над собою, щоб атакуючий удар справив діагональний з 1-й або 5-й зони. Але якщо бити буде діагональний, то він зобов'язаний зробити свій стрибок до лінії нападу (в іншому випадку очко зарахують на користь суперників)



Нападаючий удар робиться так: атакуючий гравець, розбігшись до лінії нападу, прямо перед нею робить стрибок і сильний хльосткий удар по м'ячу.

Більшість очок виграється саме нападаючими ударами. Але проти них є потужний засіб — блок.

Точно і вчасно поставлений блок теж приносить команді чимало очок.

Блок ставиться одним, двома або навіть трьома (це вже у професіоналів і досвідчених гравців) волейболістами.

Головний сенс блоку полягає в тому, щоб вчасно стрибнути і витягнутися вздовж сітки, випрямивши вгору обидві руки. Щоб перекрити атакуючому гравцеві суперника зону своєї частини майданчика, не дати м'ячу пролетіти в неї.





Отже, головним завданням волейболу є — виграти очко, забивши м'яч супернику, або змусивши його зробити спортивну помилку, наслідком якої буде забите очко.

Незважаючи на те, що волейбол безконтактний вид спорту, травмоопасність під час гри надзвичайно висока.

Для того, щоб уникнути травм, необхідно добре розім'ятися перед початком ігрового тренування.

Обов'язково потрібно зробити кілька бігових кіл по залу, виконати присідання, махи руками. Після цього потрібно перейти до розминки передач і ударів : верхня, нижня, атакуючий удар .



# *Піонербол*

Піонербол — це адаптований спеціально для школярів варіант волейболу.

Розстановка гравців на майданчику і правила гри аналогічні волейбольним, за винятком того, що:

При прийомі м'яча можна його не відбивати, а ловити.

Після того, як зловив — можна зробити не більше трьох кроків, або 2 кроків + 1 пасу товаришеві по команді, після чого м'яч повинен бути перекинутий на половину противників.

І так — до тих пір, поки м'яч хто-небудь не упустисть на підлогу (на землю), або він не піде в аут, або не вдарить в сітку.

Третій кидок повинен бути неодмінно зроблений через сітку, на половину суперника.



Як і в волейболі, гравці переміщаються по майданчику в наступну зону за годинниковою стрілкою після кожного виграшу подачі.

Певної кількості очок в піонерболі не існує: просто перед грою обмовляється, що вона буде вестися до десяти, або ж до двадцяти п'яти очок.

Після набору цієї обумовленої кількості команди міняються сторонами поля, і розігрується наступна партія.

Якщо за результатами 2-х партій рахунок рівний — 1: 1, то грається третя, вирішальна.





**Відеоматеріал за посиланням:**

**Правила гри.**

**Домашнє завдання:**

**Повторити основні правила гри та  
написати конспект та відправити  
на ел. пошту**

**[asgriva95gmail.com](mailto:asgriva95gmail.com)**

