

Дата:12.01.2023р.

Урок:№48

Клас: 6-А,Б

Модуль:волейбол

**Тема уроку:техніка безпеки при виконанні
фізичних вправ.**

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

**Домашнє завдання:
ознайомитись з матеріалом і зробити
конспект.**

ВОЛЕЙБОЛ



ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

- ✗ Волейбол (англ. volleyball від volley - «вдаряти м'яч з льоту » (також перекладають як «літаючий » , « повітряний») і ball - « м'яч») - вид спорту , командна спортивна гра , в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику , розділеного сіткою , прагнучи направити м'яч на сторону суперника так , щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги) , або гравець команди, що захищається , допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дозволяється не більше трьох торкань м'яча підряд (додаток торкання на блоці).
- ✗ Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту , що визначає правила FIVB (англ.) - Міжнародна федерація волейболу . Волейбол - олімпійський вид спорту з 1964 року.

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

- ✗ Волейбол - неконтактний , комбінаційний вид спорту , де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику.
Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою , реакція , координація, фізична сила для ефективного виконання атакуючих ударів.
- ✗ Для любителів волейболу - поширена розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю .
- ✗ Існують численні варіанти волейболу , які відгалузилися від основного виду - пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року) , міні -волейбол , пионербол , парковий волейбол (затверджений конгресом FIVB в листопаді 1998 року в Токіо).

ІСТОРІЯ ВОЛЕЙБОЛУ



ПОХОДЖЕННЯ СУЧАСНОГО ВОЛЕЙБОЛУ



- ✗ Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган , викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн у місті Холіок (штат Массачусетс, США).
- ✗ 9 лютого 1895 в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см , і його учні , число яких на майданчику не обмежувалося , стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру « мінтонет ». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву - « волейбол» . У 1916 році були опубліковані перші правила волейболу .
- ✗ Основні правила гри сформувалися в 1915- 1925 рр. У країнах Америки , Африки , Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику , в Азії - з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11x22 м без зміни позицій гравцями під час матчу.

ПОХОДЖЕННЯ СУЧАСНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

- ✗ У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання - в Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехословаччини - перша в світі спортивна організація з волейболу. У другій половині 1920 -х років виникли національні федерації Болгарії , СРСР , США та Японії. У той же період формуються головні технічні прийоми - подача , передачі , атакуючий удар і блок . На їх основі виникає тактика командних дій . У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страховка , варіювалися атакуючі і обманні удари.
- ✗ У 1936 році на конгресі міжнародної федерації з гандболу, що проводився в Стокгольмі , делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія , до якої увійшли 13 країн Європи , 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії в якості основних були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях , м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса , після торкання м'яча на блоці гравцю було заборонено повторне торкання підряд , висота сітки для жінок - 224 см , зона подачі була строго обмежена .

СУЧАСНИЙ СТАН

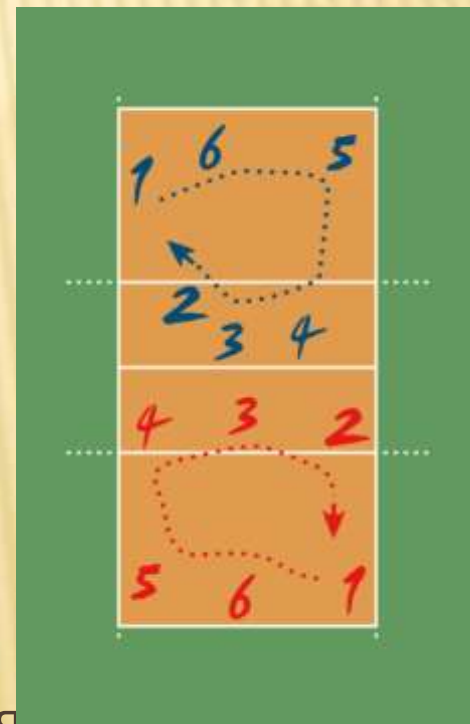
- ✗ З 2006 року FIVB об'єднує 220 національних федерацій волейболу, волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на Землі. У серпні 2008 року новим президентом FIVB був обраний китаєць Вей Цзічжун.
- ✗ Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах як Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном світу серед чоловіків є збірна Бразилії (2010), серед жінок - збірна Росії (2010).

ПРАВИЛА ГРИ



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА

- ✗ Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром 18х9 метрів. Майданчик розділений посередині сіткою. Гра ведеться сферичним м'ячем колом 65—67 см вагою 260—280 г. Кожна з двох команд складається максимум з 12 гравців, а на полі одночасно знаходяться 6.
- ✗ Мета гри — ударом добити м'яч до ігрової поверхні майданчика половини супротивника або примусити його помилитися.
- ✗ Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі. Після введення м'яча в гру подачею і успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. Майданчик за кількістю гравців умовно розділений на 6 зон. Після кожного переходу права подачі від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщуються в наступну зону за годинниковою стрілкою.



ПОДАЧА

- ✗ Виконує подачу гравець , який в результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика з метою приземлити м'яч на половину супротивника, ускладнити прийом. До того як гравець не торкнеться м'яча при подачі , жодна частина його тіла не повинна торкнутися поверхні майданчика (особливо це стосується подачі в стрибку) . У польоті м'яч може торкнутися сітки , але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору . Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика, команді, що подавала , зараховується очко . Якщо гравець, який подавав порушив правила або відправив м'яч в аут , то очко зараховується протилежній команді. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі , перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою , яка подавала м'яч , то подачу продовжує виконувати той же гравець.
- ✗ У сучасному волейболі найбільш поширена силова подача в стрибку. Її протилежністю є укорочена (плануюча , тактична) подача , коли м'яч направляється близько до сітки .



ПРИЙОМ



- ✗ Зазвичай приймають м'яч гравці , які стоять на задній лінії , тобто в 5 -й , 6 -й , 1 -й зонах. Проте взяти подачу може будь-який гравець . Гравцям команди, дозволяється зробити три торкання і після третього торкання перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на прийомі можна в будь - якому місці майданчика і вільного простору , але тільки не на половині майданчика супротивника . При цьому якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину друга передача з трьох не може проходити між антенами , а обов'язково повинна проходити повз антен. При прийомі не допускається затримка м'яча при його обробці , хоча приймати м'яч можна будь - якою частиною тіла. Плануючу подачу - можуть приймати 2 гравця на задній лінії , але для прийому силової подачі потрібно вже 3 гравця.

АТАКА

- ✗ Зазвичай при позитивному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1 - е торкання) , доводиться до зв'язуючого гравця (2 - е торкання) , сполучний передає м'яч атакуючому гравцеві (3-е торкання).
- ✗ При атакуючому ударі м'яч, повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами . При цьому м'яч може зачепити сітку , але не повинен зачіпати антени або їх уявного продовження вгору . Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією. Заборонено атакувати (тобто завдавати удару по м'ячу вище лінії верхнього краю сітки) тільки ліберо.
- ✗ Розрізняють атакуючі удари прямі (по ходу) і бічні , удари з перекидом вправо (вліво) і обманні удари (знижки).



БЛОКУВАННЯ



- ✗ Це ігровий прийом , при якому команда, що захищається перешкоджає переведенню м'яча при атаці суперника на свою сторону , перекриваючи його хід будь-якою частиною тіла над сіткою , зазвичай руками , перенесеними на сторону суперника в рамках правил. Дозволяється переносити руки на сторону суперника при блокуванні в тій мірі, щоб вони не заважали атакувати або виконувати інші ігрові дії .
- ✗ Блок може бути одиночним чи груповим (подвійним , потрійним) . Дотик блоку не вважається за одне з трьох торкань . Блокувати можуть тільки ті гравці , що стоять на передній лінії , тобто в зонах 2 , 3 , 4 .

ЛІБЕРО

- ✗ Одним з 12 гравців команди може бути призначений ліберо. Гравець цього амплуа не може брати участь в атаці, в блоці і подавати. Форма ліберо повинна відрізнятися від форми інших гравців. Дозволяється замінювати ліберо необмежену кількість раз, не ставлячи до відома суддю.
- ✗ Так як ліберо не має права атакувати і блокувати, він зазвичай знаходиться на задній лінії, міняючись позицією з гравцями, яких вигідно тримати на передній лінії, наприклад з центральним блокуючим. Ліберо не може бути капітаном команди.



РЕГЛАМЕНТ

- ✗ Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки це не відбудеться. Матч триває до того, як одна з команд виграє три партії.
- ✗ У партії (тай- брейк) рахунок ведеться до 15 очок. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити два тайм- ауту по 30 секунд. Додатково в перших 4 партіях призначаються технічні тайм- ауту після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд). Після закінчення перших чотирьох партій, а також при досягненні однієї з команд 8 очок у п'ятій партії, команди міняються сторонами майданчика. У кожній партії тренер має право провести не більше 6 заміन польових гравців (окрім ліберо)

ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ

При подачі:

- ✗ Гравець заступив ногою на простір майданчика.
- ✗ Гравець підкинув і зловив м'яч.
- ✗ Після закінчення 8 секунд після свистка судді м'яч передається команді суперників.

При розіграві:

- ✗ Зроблено більше трьох торкань
- ✗ Дотик сітки гравцем , що виконує активну ігрову дію .
- ✗ Заступ гравцем задньої лінії триметрової лінії при атаці.
- ✗ Помилка на прийомі: подвійне торкання або затримка м'яча .
- ✗ Дотик антени м'ячем при ударі.

Регламент:

- ✗ Порушення розстановки .
- ✗ Неспортивну поведінку одного з гравців або тренера.
- ✗ Заступ на бік противника .
- ✗ Дотик сітки.



ЗМІНИ В ПРАВИЛАХ (2009 РІК)

- ✗ Починаючи з сезону 2009 року правила були змінені. Тепер заявка команди в офіційних міжнародних зустрічах становить 14 гравців, 2 з яких ліберо. Також змінено тлумачення помилок «торкання сітки» і «заступ» на ігрову половину суперника.



ЦІКАВІ ФАКТИ

- ✗ Швидкість польоту м'яча при подачі у кращих гравців може досягати 130 км / год.
- ✗ Рекорд відвідуваності волейбольного матчу було встановлено 19 липня 1983. За товариською грою збірних Бразилії і СРСР на знаменитому футбольному стадіоні «Маракана» спостерігали 96 500 глядачів.
- ✗ Першими подавати в стрибку почали бразильські волейболісти на початку 80-х, що дозволило їм завоювати срібло на Олімпіаді 1984 року.

**Домашнє завдання:
ознайомитись з матеріалом і зробити
конспект.**