План конспект уроку № 63

Для учнів 8 класу

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Вчити історію розвитку волейболу;

3. Повторити основні технічні прийоми гри у волейбол;

4.Розвивати фізичні якості: силу;

Хід заняття: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Вчити історію розвитку волейболу;

Історія виникнення волейболу

У багатьох літературних джерелах різні версії виникнення волейболу, однак офіційною датою виникнення волейболу вважають 1895 рік. У цьому році учитель фізичної культури Геліокського коледжу (штат Масачусетс, США) Вільям Дж. Морган придумав просту гру, яку можна було проводити без особливих приготувань і витрат на обладнання. Ідея гри полягала в тому, щоб, ударяючи руками по м’ячу, перебити його через тенісну сітку, підняту на висоту 197 см. У 1895 році були розроблені перші правила гри, а в 1896 р. їх продемонстрували на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) у Спрингфілді. В 1897 році були оприлюднені перші правила гри, які складалися з 10 пунктів:

1. Розмітка майданчика.

2. Приладдя для гри.

3. Розміри майданчика 22 х 50 футів (7,6 х 15,1 м.).

4. Розмір сітки 2 х 27футів (0,61 х 8,2 м.).

5. М’яч – гумова камера в шкіряному футлярі, окружність 63,5 – 68,5 см, вага 340 гр.

6. Подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти на лінії й ударити по м’ячу відкритою долонею. Якщо було допущено помилки при першій подачі, то гравець повторював подачу ще раз.

7. Рахунок. Кожна не прийнята подача суперником подача дає одне очко. Очки зараховувалися лише при власній подачі.

8. Якщо м’яч під час гри (не при подачі) потрапляє в сітку – це помилка.

9. Якщо м’яч потрапляє на лінію – це помилка.

10. Кількість гравців не обмежена.

У 1900 році американська фірма «Сполдінг» виготовила перші волейбольні м’ячі, і в цьому ж році були затверджені офіційні правила 6 волейболу, згідно з якими партію вважали завершеною, коли одна з команд набирала 21 очко; висота сітки – 7 футів (213 см.); лінія вважалася частиною майданчика.

У 1912 році правила були переглянуті й доповнені:

розмір майданчика – 35 х 60 футів (10.6 х 18,2 м.) висота сітки – 7,5 фути (228 см.);

ширина сітки – 3 фути (91 см.);

після втрати подачі гравці змінювалися місцями (здійснювали перехід).

Подальша хронологія змін до правил волейболу мала такий вигляд:

– 1917 р. висота сітки – 8 футів (243 см.); партія тривала до 15 очок;

– 1918 р. склад команди становив 6 осіб;

– 1921 р. введено середню лінію;

– 1922 р. гравцям кожної команди дозволяли лише три удари по м’ячу, окружність м’яча 66–69 см, вага – 275–285 гр., майданчик – 9 х 18 м;

– 1923 р. при рахунку 14:14 переможцем стає команда, яка перша набере різницю у 2 очки;

– 1925 р. висота стелі приміщення, де проводиться гра, не повинна бути меншою 4,5 м.

Відведено зону подачі, яка розташована ближче до правої частини лицьової лінії розміром 1х1 м, довжина сітки – 9,9 м., висота сітки для жінок – 2,3 м, для чоловіків 2,4 м, зустріч складалася з 3 партій. Усі помилки під час гри фіксувалися суддівським свистком. Команда, що допускала помилку під час виконання подачі, втрачала на неї право.

З ХХ століття волейбол почав активно поширюватися в різних містах Центральної та Південної Америки й Канаді. Перед початком першої світової війни волейбол з’явився у Європі, де здобув велику популярність серед жителів багатьох країнах вже після її завершення.

У 1947 році в Парижі було засновано Міжнародну федерацію волейболу – Federation internationalе de Volley-ball (FIVB – ФІВБ), до якої увійшло 14 країн. З 1948року членом ФІВБ стала Всесоюзна федерація волейболу. На сьогодні 7 кількість членів ФІВБ перевищує 210 країн. Першим президентом ФІВБ був Поль Либо, з 1984 президентом обраний Рубен Акоста.

У 1948–1949 р. відбулися перші чемпіонати Європи та Світу серед жіночих та чоловічих команд.

З 1957 року до програми Олімпійських ігор включено чоловічий волейбол, а жіночий – з 1962 р.

У рамках Олімпійських ігор турнір з волейболу уперше відбувся в 1964 році.

З 1965 р. для чоловічих команд, а з 1973 р. для жіночих команд проводяться змагання на Кубок світу.

Починаючи з 1992 р., вводяться ігри Світової ліги серед чоловічих команд, а з 1993 – змагання Гран-прі у жінок для найсильніших національних команд. Із 1993 року олімпійським видом спорту визначений пляжний волейбол.

Історія волейболу.

<https://www.youtube.com/watch?v=Oh48aLSZ8Qs>

3. Повторити основні технічні прийоми гри у волейбол;

Основні технічні характеристики гри у волейбол

<https://www.youtube.com/watch?v=Hrumcx0Tdn0>

4.Розвивати фізичні якості: силу; Розвиток сили. Ком.1



Домашнє завдання: 1.Повторити БЖД і виконати комплекси ЗРВ та вправи для розвитку сили;

2.Уважно ознайомся з історією волейболу і переглянь відео;

3.Переглянь відео і напиши основні технічні прийоми гри у волейбол;