



ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
НА ТЕМУ:

«ВОЛЕЙБОЛ»

# ПЛАН ПРЕЗЕНТАЦИИ:

ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ.

# 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.
- ЗА ПРОШЕДШИЕ 100 ЛЕТ ВОЛЕЙБОЛ СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ И МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В МИРЕ И В НАШЕЙ СТРАНЕ, А ТАК ЖЕ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДОМ СПОРТА. ЖЕНСКАЯ И МУЖСКАЯ СБОРНЫЕ КОМАНДЫ РОССИИ СЕМЬ РАЗ ЗАВОЕВЫВАЛИ ЗО ОЛИМПИЙСКИЕ НАГРАДЫ.



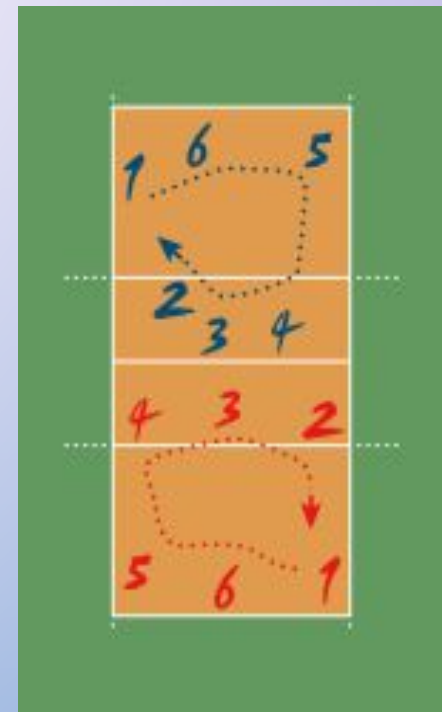
# ИСТОРИЯ

- ЭТА ИГРА ДОСТУПНА ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ. В НЕЕ МОЖНО ИГРАТЬ И В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ, И НА ОТКРЫТОЙ ПЛОЩАДКЕ. В ИГРЕ РАЗВИВАЮТСЯ СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, ПРЫГУЧЕСТЬ, ЛОВКОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ. ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ НЕ ТОЛЬКО УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ, НО И ВОСПИТЫВАЕТ ТАКИЕ КАЧЕСТВА, КАК СМЕЛОСТЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ, КОЛЛЕКТИВИЗМ, ВЗАИМОПОМОЩЬ, ЧУВСТВО ДРУЖБЫ.



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

- ВОЛЕЙБОЛ – КОМАНДНАЯ СПОРТИВНАЯ ИГРА, В КОТОРОЙ ДВЕ КОМАНДЫ ПО 6 ЧЕЛОВЕК ВЕДУТ ИГРУ НА ПЛОЩАДКЕ РАЗМЕРОМ 18\*9 М. ИГРОКИ ОДНОЙ ИЗ КОМАНД СТРЕМЯТСЯ ПЕРЕПРАВИТЬ МЯЧ ПЕРЕДАЧЕЙ ИЛИ УДАРОМ НА СТОРОНУ СОПЕРНИКОВ ТАК, ЧТОБЫ ТЕ НЕ СМОГЛИ ВОЗВРАТИТЬ ЕГО ОБРАТНО, НЕ НАРУШАЯ ПРАВИЛ.
- ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ СЕТКА РАЗДЕЛЯЕТ ПЛОЩАДКУ НА ДВЕ РАВНЫЕ ПОЛОВИНЫ. ШИРИНА СЕТКИ – 1 М, ВЫСОТА – 2,43 СМ ДЛЯ МУЖЧИН, 2,24 СМ – ДЛЯ ЖЕНЩИН,



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

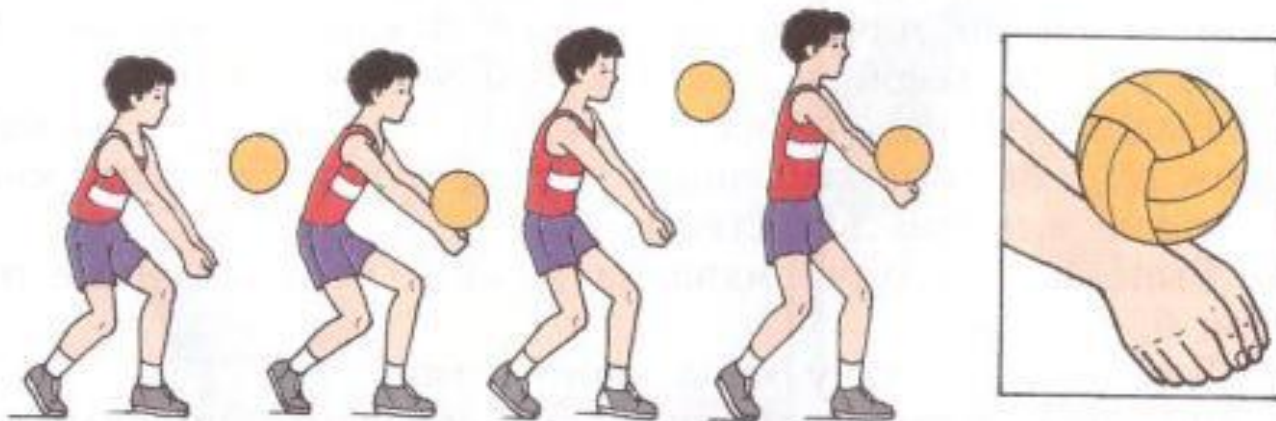
- ИГРА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ИЛИ ПЯТИ ПАРТИЙ, КАЖДАЯ ИЗ КОТОРЫХ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОДНА ИЗ КОМАНД НЕ НАБЕРЕТ 25 ОЧКОВ(С РАЗНИЦЕЙ В ДВА ОЧКА). РЕШАЮЩАЯ, ТРЕТЬЯ(ПЯТАЯ) ПАРТИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДО 15 ОЧКОВ.
- КАЖДАЯ КОМАНДА ИМЕЕТ ПРАВО ТРИЖДЫ, НЕ СЧИТАЯ БЛОКА, КОСНУТЬСЯ МЯЧА НА СВОЕЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ. МЯЧ РАЗРЕШАЕТСЯ ОТБИВАТЬ ЛЮБОЙ ЧАСТЬЮ ТЕЛА ВЫШЕ ПОЯСА И СТОПОЙ. МЯЧ ОСТАЕТСЯ В ИГРЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ КОСНЕТСЯ ПЛОЩАДКИ, СТЕН, ПОТОЛКА, ДРУГИХ ПРЕДМЕТОВ, ИЛИ ДО ОШИБКИ КОГО-ЛИБО ИЗ ИГРОКОВ. ЗА КАЖДЫЙ ВЫИГРАННЫЙ МЯЧ КОМАНДА ПОЛУЧАЕТ 1 ОЧКО.
- ИГРОКИ НА ПЛОЩАДКЕ ОБРАЗУЮТ ДВЕ ЛИНИИ: ПЕРЕДНЮЮ И ЗАДНЮЮ. ПЕРЕХОД ИГРОКОВ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО ХОДУ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- 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.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

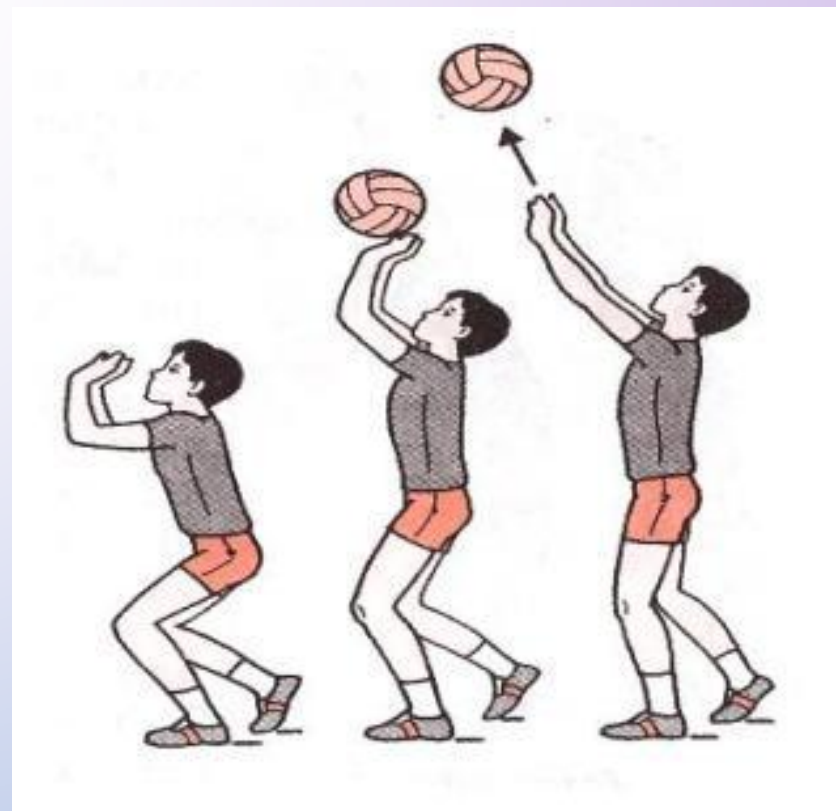
- ❑ НЕ ПРИНИМАТЬ МЯЧ СВЕРХУ НА ПРЯМЫЕ РУКИ, БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ НЕ ВЫСТАВЛЯТЬ ВПЕРЕД.
- ❑ ПРИ ПРИЕМЕ МЯЧА СНИЗУ НЕ СГИБАТЬ РУКИ В ЛОКТЕВЫХ СУСТАВАХ.
- ❑ ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ МЯЧ НЕ ПОПАЛ ПОД НОГИ.
- ❑ ПОСЛЕ ПРИЕМА МЯЧА НЕ СТОИТЬ НА СТОПЫХ ИЛИ НА ПЯТАХ





# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ 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.

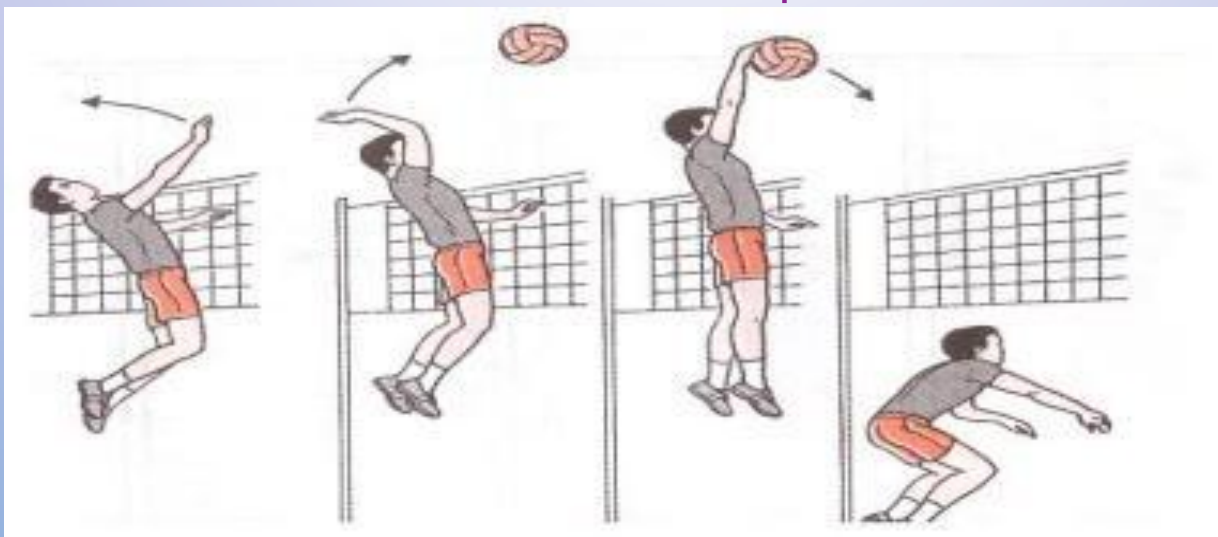


# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- 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.

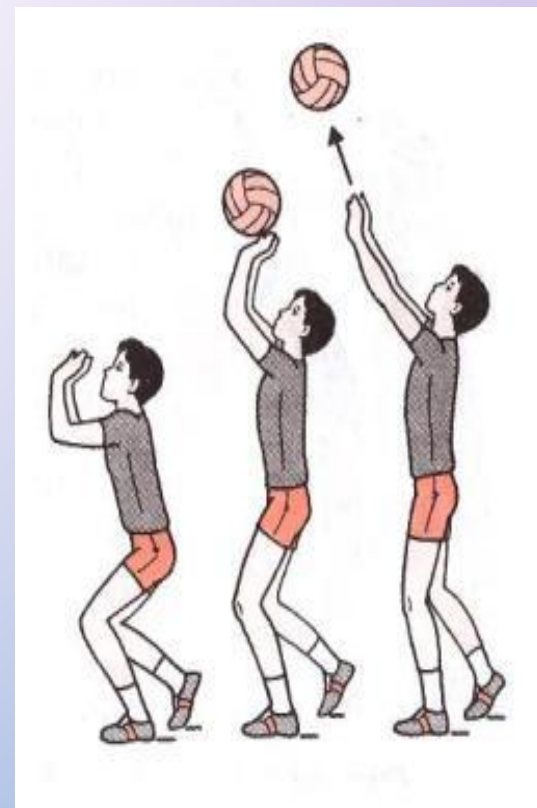
# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- 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.



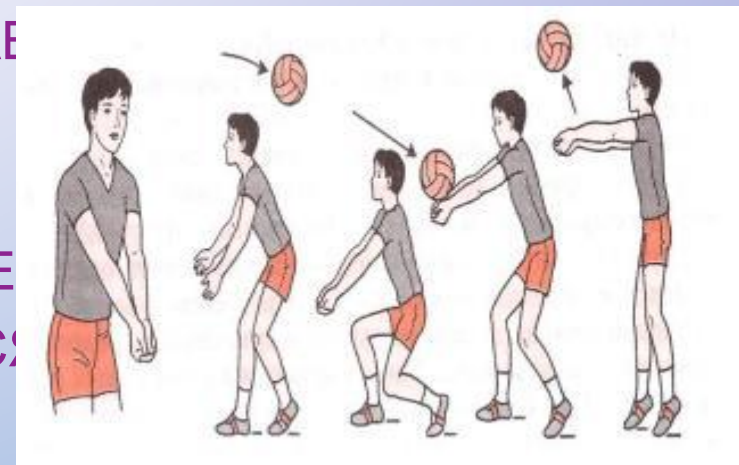
# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- **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.



# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- **ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ НАД СОБОЙ.**  
ПОДАЧУ ИЛИ НАПАДАЮЩИЙ УДАР  
ОБЫЧНО ПРИНИМАЮТ СНИЗУ ДВУМЯ  
РУКАМИ. ДЛЯ ПРИЕМА ИГРОК ЗАНИМАЕТ  
СРЕДНЮЮ ИЛИ НИЗКУЮ СТОЙКУ. РУКИ  
ВЫПРЯМЛЕННЫ И ОПУЩЕНЫ, КИСТИ  
СОЕДИНЕННЫ «КУЛАК В КУЛАК» ИЛИ  
«ЛАДОНЬ В ЛАДОНЬ». МЯЧ ПРИНИМАЕТСЯ  
НА НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ПРЕДПЛЕЧЬЯ  
(«МАНЖЕТЫ») С ОДНОВРЕМЕННЫМ  
РАЗГИБАНИЕМ НОГ И ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД  
И ВВЕРХ. ПРЯМЫЕ РУКИ ПОДНИМАЮТСЯ  
ДО УРОВНЯ ГРУДИ.

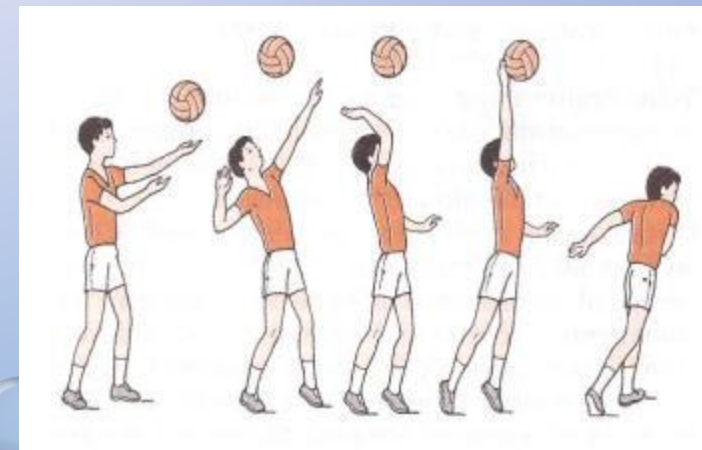
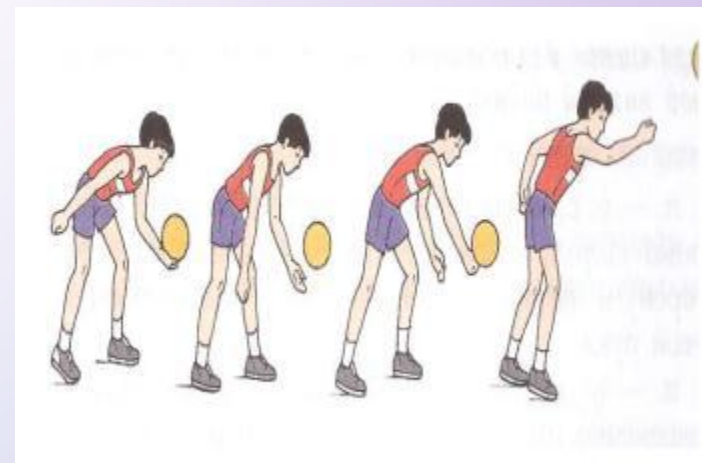


# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- **НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА.** ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ НАЧИНАЕТСЯ С ПОДАЧИ. ИГРОК РАСПОЛАГАЕТСЯ ЗА ЛИЦЕВОЙ ЛИНИЕЙ, ПОДБРАСЫВАЕТ МЯЧ И УДАРОМ ОДНОЙ РУКИ НАПРАВЛЯЕТ ЕГО НА СТОРОНУ СОПЕРНИКА ТАК, ЧТОБЫ МЯЧ НЕ КОСНУЛСЯ СЕТКИ
- ВСЕ ПОДАЧИ РАЗДЕЛЯЮТСЯ НА НИЖНИЕ И ВЕРХНИЕ. ПРИ ВЕРХНИХ ПОДАЧАХ УДАР ПО МЯЧУ НАНОСЯТ НА УРОВНЕ ГОЛОВЫ И ВЫШЕ, А ПРИ НИЖНИХ – НИЖЕ УРОВНЯ ГОЛОВЫ. ЕСЛИ ПОДАЮЩИЙ СТОИТ ЛИЦОМ К СЕТКЕ – ПОДАЧА ПРЯМАЯ, ЕСЛИ БОКОМ – БОКОВАЯ.

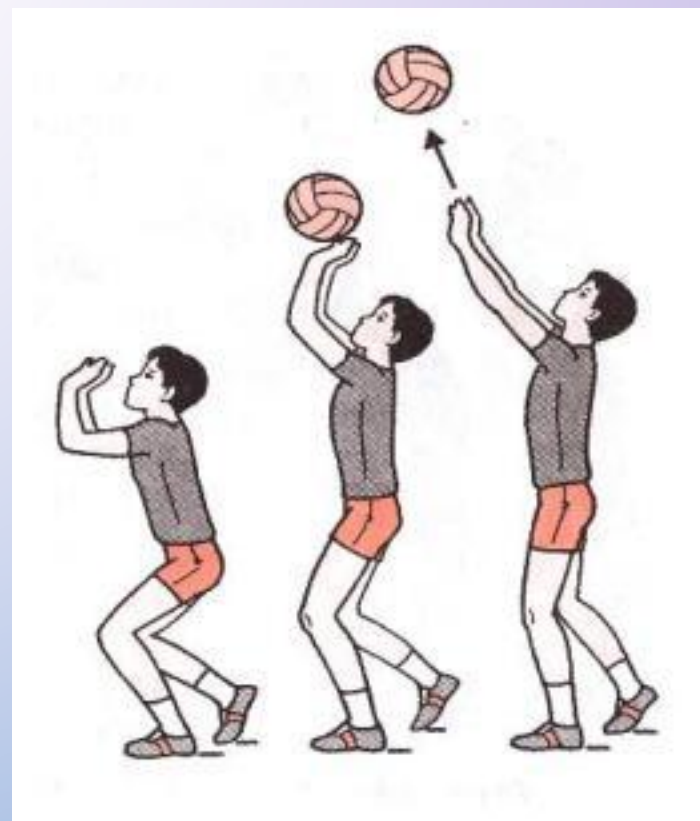
# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- САМОЙ ПРОСТОЙ ПОДАЧЕЙ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ЯВЛЯЕТСЯ НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ. ИГРОК СТОИТ ЛИЦОМ К СЕТКЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, ЛЕВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ (ЕСЛИ ВЫ ЛЕВША, ТО ПРАВАЯ), МЯЧ В ЛЕВОЙ РУКЕ. ПРАВАЯ РУКА ОТВОДИТСЯ ДЛЯ ЗАМАХА НАЗАД, А ЛЕВОЙ РУКОЙ ПОДБРАСЫВАЕТСЯ МЯЧ ВВЕРХ НА 30-50 СМ. МЯЧ УДАРЯЕТСЯ НАПРЯЖЕННОЙ ЛАДОНЬЮ НА УРОВНЕ ПОЯСА. ПОСЛЕ УДАРА ИГРОК ДЕЛАЕТ ПРАВОЙ НОГОЙ ШАГ ВПЕРЕД.



# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

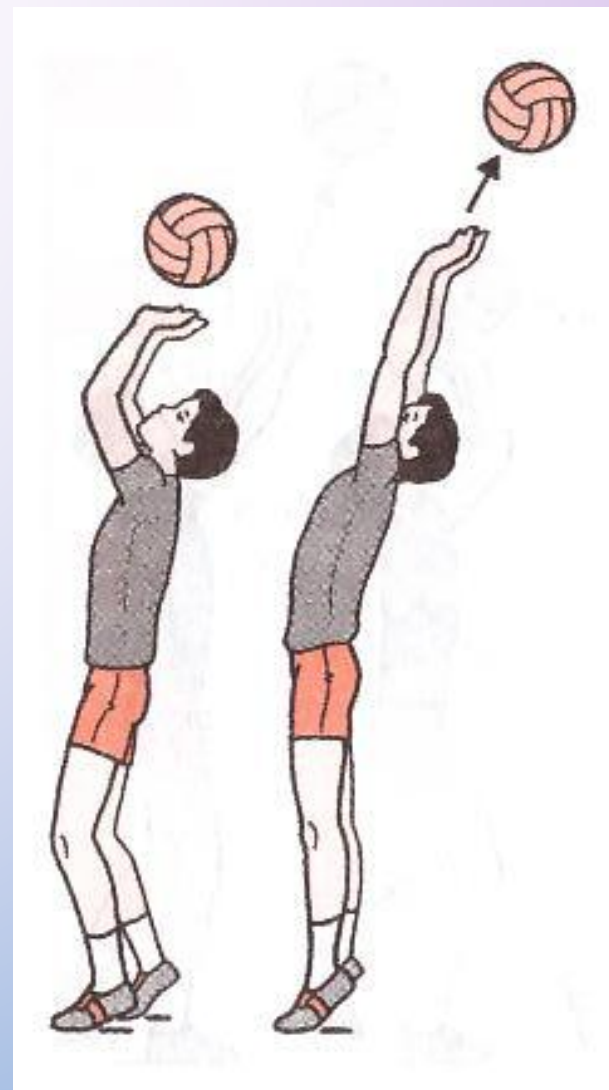
- **ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ В ПРЫЖКЕ.** ЕСЛИ МЯЧ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПОДАЧИ ЛЕТИТ ВЫСОКО, ТО МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ ПЕРЕДАЧУ В ПРЫЖКЕ. ДЛЯ ЭТОГО ИГРОК ВЫПРЫГИВАЕТ ВВЕРХ ТАК, ЧТОБЫ ВСТРЕТИТЬ МЯЧ У ЛБА. РУКИ ВЫПРЯМЛЯЮТСЯ ВПЕРЕД-ВВЕРХ, ПЕРЕДАВАЯ МЯЧ В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ И С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ТРАЕКТОРИЕЙ. ЗАТЕМ ИГРОК ПРИЗЕМЛЯЕТСЯ НА СОГНУТЫЕ НОГИ В ШИРОКУЮ СТОЙКУ.





# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

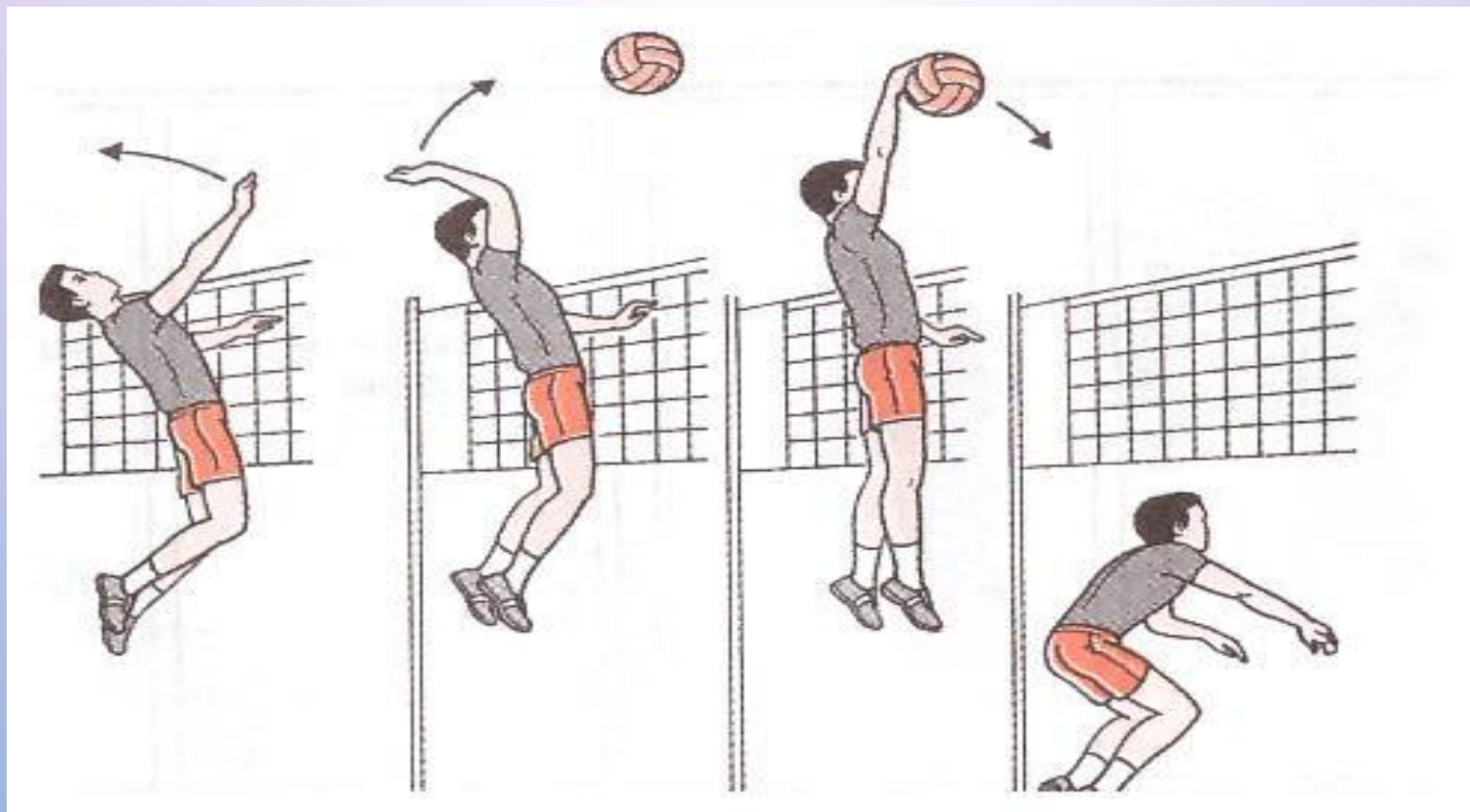
- **ПЕРЕДАЧА СВЕРХУ ЗА ГОЛОВУ В ОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ.** ЕСЛИ НУЖНО ПЕРЕДАТЬ МЯЧ НАЗАД, СЛЕДУЕТ ПОДОЙТИ ПОД МЯЧ, ДЕРЖА КИСТИ НАД ГОЛОВОЙ. РАЗГИБАЯ НОГИ, ПРОГИБАЯСЬ В ПОЯСНИЦЕ И ВЫПРЯМЛЯЯ РУКИ ВВЕРХ-НАЗАД, ВЫПОЛНИТЬ ПЕРЕДАЧУ.



# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР – ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЕМОВ В ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА. ОН СОСТОИТ ИЗ РАЗБЕГА (С ОДНОГО, ДВУХ, ТРЕХ ШАГОВ), ПРЫЖКА, УДАРА И ПРИЗЕМЛЕНИЯ. В ПОСЛЕДНЕМ ШАГЕ РАЗБЕГА НОГА СТАВИТСЯ ВПЕРЕД НА ПЯТКУ, К НЕЙ ПРИСТАВЛЯЕТСЯ ДРУГАЯ НОГА (СТОПОРЯЩИЙ ШАГ), РУКИ ОТВОДЯТСЯ НАЗАД. ИГРОК ВЫПОЛНЯЕТ АКТИВНЫЙ ВЗМАХ РУКАМИ ВПЕРЕД-ВВЕРХ, НОГИ РАЗГИБАЮТСЯ, И ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРЫЖОК ВВЕРХ. В ПРЫЖКЕ ПРАВАЯ РУКА ДВИЖЕТСЯ ВВЕРХ-НАЗАД, ЛЕВАЯ ОПУСКАЕТСЯ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. УДАР ПО МЯЧУ ВЫПОЛНЯЕТСЯ НАПРЯЖЕННОЙ ЛАДОНЬЮ (КИСТЬ НАКЛАДЫВАЕТСЯ НА МЯЧ СЗАДИ-СВЕРХУ). ИГРОК ПРИЗЕМЛЯЕТСЯ НА СОГНУТЫЕ НОГИ.

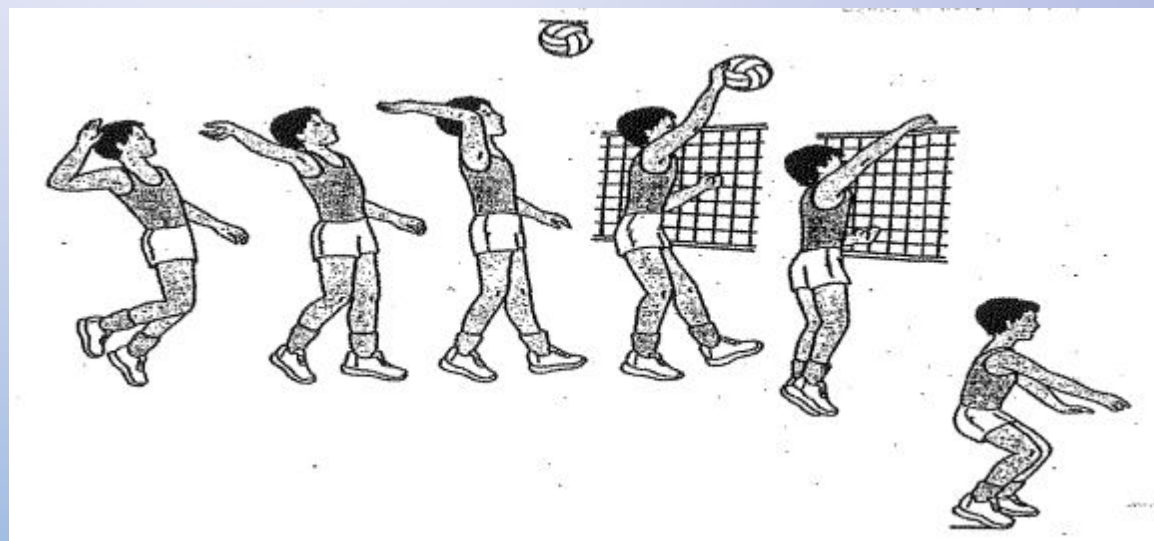
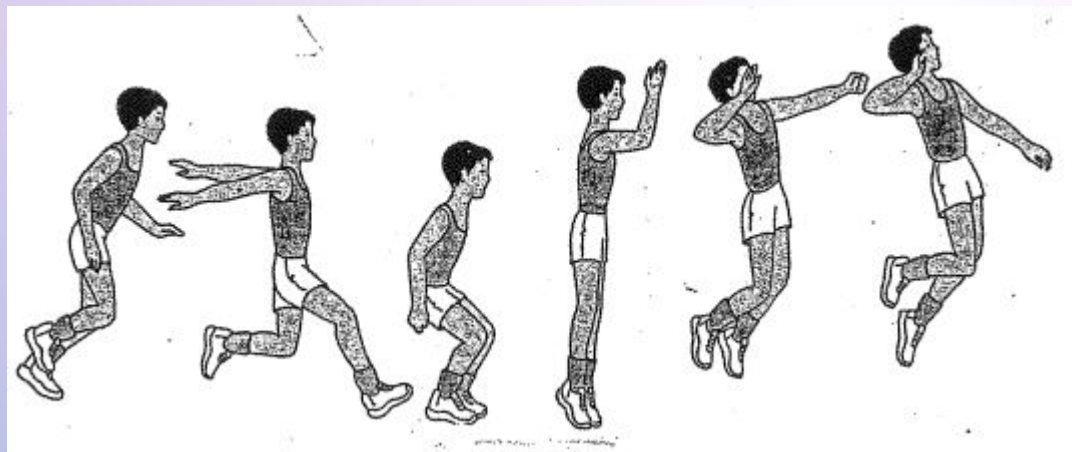
# ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР



# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ

- ПЕРВЫЕ ШАГИ РАЗБЕГА ВЫПОЛНЯЮТСЯ МЕДЛЕННО ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ, ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО СЕТКЕ, А ПОСЛЕДНИЙ – БЫСТРО ПО МЯЧУ.
- ПРЫЖОК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВЕРТИКАЛЬНО ВВЕРХ. ПРИЗЕМЛЕНИЕ И ОТТАЛКИВАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ИЗ ОДНОЙ ТОЧКИ.

# ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ



# О ПРЕЗЕНТАЦИИ

- ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА
- УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- МБОУ СОШ№1 П. БЕРЕЗОВКА
- ШЕСТАКОВА ИРИНА НИКОЛАЕВНА