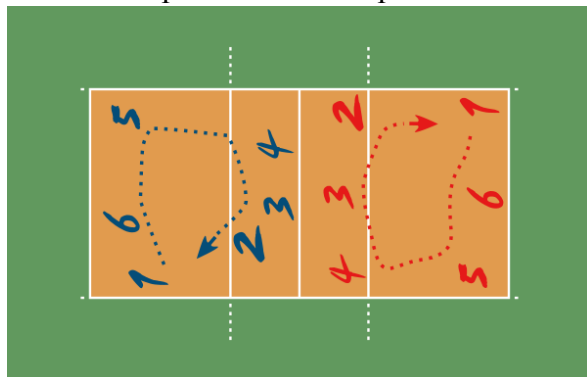


Волейбол (англ. *volleyball* от *volley* — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой.



Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см весом 260—280 г.

Правила

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч *до пола*, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.



Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Регламент

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт. Матч продолжается до того, как одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).



Техника безопасности на уроках по волейболу

Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки и т. д.);
- в начале занятия необходимо сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- избегать столкновений с другими учащимися;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.



Домашнее задание (выполнить 14.03.2020г.)

1. Повторить технику безопасности на уроках по волейболу;
2. Выполнить стойку на пальцах в упоре лежа – 3х15 раз;
3. Выполнить упор лежа, упор присев – 3х10 раз;
4. Выполнить упражнение «планка» - 2х30 сек.



Буклет «В помощь ученику»

Волейбол



Автор разработки:
Тарасенко Сергей Владимирович,
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 10» города Когалыма