**Тема: Техника безопасности. Правила игры в волейбол**

Перечень вопросов, рассматриваемых в теме

В теоретической части представлены:

* основные правила игры в волейбол;
* техника безопасности при игре в волейбол.

Урок посвящен технике передачи мяча сверху двумя руками.

Глоссарий

**Волейбол** – это спортивная игра с мячом между двумя командами, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника.

**Подача** – бросок мяча игроком, находящимся у линии подачи в зону соперника, с которого начинается игра в волейбол.

**Прием**– последовательность действий, направленных на приближение к мячу после нападающего удара или передачи, для дальнейшей передачи мяча или совершения нападающего удара.

**Пас** – передача мяча игроку своей команды

Нападающий удар – перебрасывание мяча на сторону соперника, нацеленное на затруднение его приема.

**Блок –** защитное действие в волейболе, при котором один или несколько игроков преграждают путь мячу над сеткой.

**Техника безопасности** – правила, направленные на предупреждение травматизма в игре.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

Волейбол – это командная спортивная игра с мячом двух команд, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника.

Игра в волейбол появилась в 1895 г. Ее изобретателем считают Уильяма Дж. Моргана.

В волейбол играют на специальной прямоугольной площадке 18 на 9 метров, разделенной по-середине сеткой. Играют в волейбол специальным мячом.

При игре в волейбол нужно соблюдать технику безопасности.

К занятию допускаются только абсолютно здоровые обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Для занятий необходимо иметь спортивную форму и специальную обувь.

У обучающегося и в его карманах не должно быть предметов, представляющих опасность для других.

Ногти должны быть коротко стрижены.

На уроке нужно строго выполнять указания преподаватя.

Во время игры обучающийся должен избегать столкновений с другими игроками.

Перемещаясь спиной необходимо смотреть через плечо.

Необходимо соблюдать интервал и дистанцию.

Как и все активности в спорте, перед игрой в волейбол спортсмены-игроки должны сделать разминку.

К процессу разминки любой волейболист должен относиться с полной ответственностью. Это объясняется прежде всего ценностью здоровья спортсмена, важностью положительного самочувствия.

От каждой команды на поле находится по 6 игроков. Каждый игрок находится в своей зоне, перемещаясь после каждого перехода хода в соседнюю зону по часовой стрелке. Все действия с мячом производятся только руками, в крайнем случае можно отбить мяч головой, но нельзя задерживать мяч у себя более чем на 2 секунды.

Игра идет три партии. Каждая партия ведется до 25 очков.

Одно очко начисляют в следующих случаях:

1. Мяч коснулся земли на стороне противника

2. При броске противника в сетку или в аут

3. При касании противником сетки

4. При заступе противника на вашу половину

5. При заступе противника за линию подачи

6. При четвертом и далее касании мяча командой противника

7. При двойном касании мяча одним и тем же игроком.

К основным элементам в волейболе относятся: подача, прием, пас (передача), нападающий удар, блок.

Любая игра в волейбол начинается с подачи. Если во время подачи была допущена ошибка, например, мяч попал в сетку или улетел в аут, то команда теряет одно очко.

По характеру подачи бывают силовые, нацеленные и планирующие.

В зависимости от способа подачи мяча различается техника его выполнения.

Различают верхнюю и нижнюю подачу, прямую и боковую.

Передача – это бросок мяча от одного игрока команды другому.

Различают следующие способы передачи:

• Нижняя передача двумя руками

• Нижняя передача одной рукой

• Верхняя передача двумя руками

• Верхняя передача одной рукой

Нападающие удары – это основной способ получения очков в волейболе.

Нападающий удар заключается в перебрасывании мяча на сторону соперника.

Нападающие удары бывают следующих видов: по ходу разбега и с поворотом туловища, боковые, обманные и удары с переводом.

Защитные действия в волейболе называют блокированием. Это один из самых сложных элементов в волейболе.

Если блокирование выполняется одним игроком, оно называется индивидуальным, если двумя или тремя игроками – групповым или коллективным.

Тактика в волейболе включает в себя индивидуальные и групповые тактические действия с мячом и без мяча.

ЗАДАНИЯ

1. Какое действие выполняет спортсмен на рисунке?



2. Волейбол – это …. спортивная игра с мячом двух команд, при которой каждая команда, находясь на своей стороне поля, стремится направить мяч так, чтобы он приземлился на стороне противника.

* индивидуальная
* трудная
* командная
* соревновательная

3. Разгадай кроссворд

H

##### 4. Подпишите по каждой картинкой, какие основные элементы в игре указаны.



5. Найдите пять слов, означающие основные действия в волейболе.



6. С чего начинается партия в волейболе?

* Жеребьёвка
* Приём
* Подача
* Блок

7. Инвентарь, необходимый для игры в волейбол

* Мяч, сетка, щит
* Ворота, шайба, клюшка
* Атенны, сетка, мяч
* Мяч, бутсы, ворота

8. Сколько игроков в поле от одной команды?

* 12
* 5
* 6
* 10

9. Размер площадки в волейболе

* 10х15
* 28х15
* 18х9
* 10х18

10. Как выполняется переход в волейболе?

* Из задней зоны в переднюю
* Против часовой стрелки
* Из угла в угол
* По часовой стрелке

11. Сколько разрешается выполнять касаний команде при розыгрыше мяча?

* 4
* 5
* 3
* Неограниченно