



Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Оскільки ми з вами спілкуємось дистанційно, пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

ТЕМА УРОКУ: ***ВОЛЕЙБОЛ. ЦІКАВІ МОМЕНТИ ГРИ.***

ХІД УРОКУ:

**1. Виконайте загальнорозвиваючі вправи:**

<https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

**2. Ще раз про правила гри:**

***Волейбол можна вважати одним із найдоступніших видів спорту***, для його гри потрібний невеликий майданчик, натягнутий між двома стійками сітка та м'яч. З кожного боку грає по 6 осіб (у аматорських змаганнях допускається менше). Перемога дістається тій команді, яка менше разів дозволила м'ячу приземлитися на своїй половині поля. З одного боку, суть гри ясна і зрозуміла, але насправді волейбол має ряд нюансів, які варто обов'язково знати всім учасникам гри.



***Це цікаво:*** вперше волейбол був включений до програми Олімпійських ігор 1964 року.

***Основні правила волейболу в короткому викладі за пунктами:***

- o Грають дві команди, кожна складається з 6 осіб (3 – атакуюча лінія, 3 – лінія захисту).
- o За один розіграш команді дозволяється торкатися м'яча лише 3 рази (блокування не вважається торканням).
- o Забороняється ловити, кидати чи утримувати м'яч.
- o Гравець не може двічі торкатися м'яча (блок не рахується).
- o Перехід гравців здійснюється за годинниковою стрілкою. Переходити (змінювати позиції) команда має після того, як спочатку очко набрав суперник, а потім ваша сторона.

- о У волейболі 3 партії, кожна грає до 25 очок (для перемоги в партії має бути різниця у 2 очки, якщо рахунок 24:24, то матч триває доти, доки не буде необхідної двох очкових різниць).
- о Кожна команда в кожній партії має право взяти 2 тайм-аути тривалістю 30 секунд кожен.
- о Гравцям задньої лінії забороняється атакувати із зони атаки (3-метрова лінія). Якщо волейболісти задньої лінії хочуть виконати нападаючий удар, вони повинні зробити стрибок до 3-метрової ліній, не заступивши її).
- о Допускається контакт м'яча з будь-якою частиною тіла гравця (відповідь для багатьох, хто цікавиться – ногою у волейболі грати можна).
- о Якщо двоє і більше гравців торкаються м'яча одночасно – це вважається одним дотиком.
- о Після подачі гравці передньої лінії можуть змінюватися позиціями між собою.
- о На подачу подається 8 секунд з моменту свистка судді.
- о подача здійснюється лише однією рукою.
- о У кожній партії команді можна зробити максимум 6 замін (одночасно можна замінити відразу кількох виконавців).

Волейбол – динамічний вид спорту, тож у процесі гри учасники можуть порушувати правила. **Порушеннями у волейболі вважається:**

- Торкання м'яча одним гравцем двічі за один розіграш (блок до уваги не береться).
- Заступ за лицьову лінію під час подачі.
- Понад три дотики команди за розіграш.
- Порушення у розстановці.
- Виконання подачі більше 8 секунд з моменту свистка.
- Торкання верхнього краю сітки.
- Заступ за середню лінію поля (заступ фіксується, якщо рука (і), нога (і) повністю опиняються половині поля противника).
- Неспортивна поведінка волейболістів – удари супротивників, підніжки тощо.
- Конфлікти із суддівською бригадою.

### **3. Перегляньте відео цікавих моментів волейболу:**

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

**Пам'ятайте про правила безпеки під час карантину!**

**Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!**