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. ПРАВИЛА ГРИ.***

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте загальнорозвиваючі вправи:

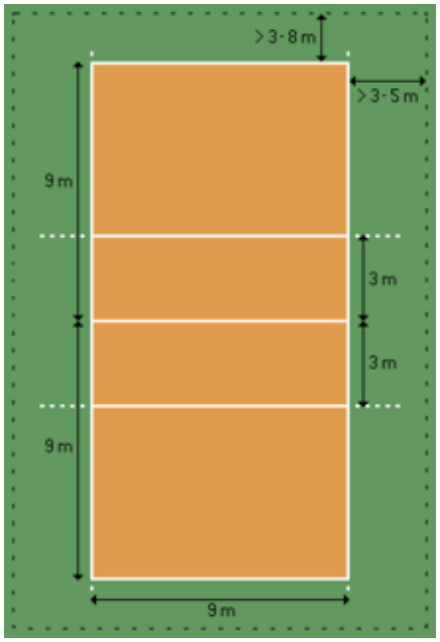
https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4

2. Повторіть правила гри:

Волейбол проводиться на майданчику розміром 9*18м, який ділиться навпіл сіткою. Для чоловічих команд сітка розташовується на висоті 2,43 метра, а для жіночих –2,25 метра. М’яч для волейболу має наступні параметри: довжина кола 65-67 см, діаметр – приблизно 21-22 см, маса – 260-280 г, внутрішній тиск – 294-318 гПа. Волейбольні м’ячі для пляжного волейболу трохи більші та внутрішній тиск в них менший.

У складі команди грає 6 осіб, які можуть змінюватися по ходу матчу. Мета гри полягає в приземленні м’яча в зону суперника, при дотриманні правил.

Починається партія з подачі однієї з команд. Якщо при введенні м’яча в гру він не перелетів сітку або вилетів за межі ігрового майданчика, то чергова подача передається суперникові і на їх рахунок зараховується 1 очко.



Якщо м’яч залишається у грі, то приймаюча команда повинна перекинути його назад. Правила волейболу дозволяють при розіграші зробити три торкання, причому один гравець двічі підряд не може доторкнутися до м’яча. Щоб якісно провести атаку, кожна команда розігрує м’яч в своїй зоні. Для цього команди придумують власні комбінації, що дозволяють будь-якими способами професійно атакувати.

Якщо розіграш вдалий і м’яч приземлився на майданчик суперників, то команді зараховується 1 очко, а якщо ні, то очки віддаються іншій команді. Ні в якому разі не можна під час розіграшу доторкатися будь-якими частинами тіла до сітки, так як ця дія може принести додаткове очко команді супротивників. Також під час матчу гравці на майданчику після втрати м’яча суперником міняються місцями за годинниковою стрілкою. Тому кожну чергову подачу робить новий гравець. Єдиний, хто не робить перехід – це ліберо, який виконує функції захисту.

У волейболі може бути зіграно максимум 5 партій, тому серія триває до 3 перемог. Кожна триває до 25 очок. Дуже важливо знати, що виграна партія закінчується тільки в разі розриву в рахунку в 2 очки. Тому рахунок може бути як 28-26, так і 44-42. Все залежить від ентузіазму гравців і їх настрою виграти дану партію. Якщо у серії зафіксований рахунок 2-2, то проводиться вирішальна третя гра до 15 очок.

Позиції у волейболі.

Якщо вивчати правила гри у волейбол, то можна виявити, що всього є три позиції **- *атакуючий гравець, оборонний гравець і ліберо.***

Атакуючі гравці - це ті, які стоять безпосередньо під сіткою, блокують удари противника, а також самі наносять ці удари. Вони не мають право відходити до зовнішньої лінії майданчика та приймати участь в оборонних діях, оскільки це завдання оборонних гравців. Їх двоє, вони приймають удари, які не змогли заблокувати гравці під сіткою, і разпасовують власні атаки. Таким чином, виходить 5 гравців.

Де ж шостий? А шостим виступає ***вільний захисник, або ліберо.*** Він більше всіх відрізняється від інших гравців.

По-перше, він носить майку кольору, відмінного від кольорів команди, а по-друге, він може переміщатися по всій зоні оборони, чого не можуть робити інші гравці, прив'язані до своїх позицій. Правила гри волейбол дозволяють ліберо допомагати захисникам у будь-якому місці, але при цьому позбавляють його можливості здійснювати подачі.

Нові правила волейболу

Щорічно в будь-яких видах спорту міняються правила. Це пов’язано з тим, що потрібно постійно знаходити той варіант, з прийняттям якого гравцям, тренерам і суддям було б простіше правильно робити свою справу. Це стосується і волейболу.

Так, наприклад, в 2008 році на 31-му конгресі в Дубаї були затверджені офіційні правила волейболу 2009-2012. З прийняттям таких рішень усі чемпіонати та кубки вже практично скрізь розігруються за новими правилами.

Останні зміни внесли поправки щодо кількості гравців, що входять до складу команди.

Було роз’яснено можливі дії капітанів команд.

З кожним роком змінюються правила, що стосуються переходу суперника через середню лінію. Якщо раніше взагалі не можна було його перетинати, то з прийняттям нових правил це стало дозволеним, головне щоб цей нюанс не завадив ігровому процесу. Схоже рішення стосується правил контакту з сіткою і блокування удару суперника.

Порушення правил

Найбільш характерні для гри помилки гравців і тренера.

При подачі

- Гравець заступив ногою на простір майданчика.
- Гравець підкинув і впіймав м'яч.
- Після закінчення 8 секунд після свистка судді м'яч передається команді суперників.Торкання антени м'ячем.
- Скоїв подачу до свистка судді.

При розіграші

- Зроблено більше трьох торкань.
- Торкання верхнього краю сітки гравцем, що виконує активну ігрову дію.
- Заступ гравцем задньої лінії триметрової лінії при атаці.
- Помилка на прийомі: подвійне торкання або затримка м'яча.
- Торкання антени м'ячем при ударі.

Регламент

- Порушення розстановки.
- Неспортивну поведінку одного з гравців чи тренера.

3. Перегляньте відео про правила та основні поняття волейболу:

https://www.youtube.com/watch?v=d7ZW2qTawG0&t=15s

Пам’ятайте про правила безпеки під час карантину!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров’я!