**2-6КФ. 29.04.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Тема: Волейбол**

* **ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА**

**4.1 Игровая поверхность.**

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета

На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий.

4.1.1 Ограничительные линии

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

4.1.2 Средняя линия

Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 х 9 м каждая;однако вся ширина линии рассматривается как принадлежащая обеим площадкам в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой.

4.1.3 Линия атаки

На каждой площадке, линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

Для ФИВБ Мировых и Официальных Соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий, пятью 15-см короткими линиями шириной 5 см., нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

4.2 Зоны и места

4.2.1 Передняя зона

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки.

Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны

4.2.2 Зона подачи — это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

4.2.3 Зона замены

Зона замены ограничена продолжением обеих линий нападения до столика секретаря.

* **РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА**

**Пляжный волейбол.**

Существует также еще одна разновидность игры — бич-волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). В волейбол на песке в двадцатые — тридцатые годы играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Бич-волей с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 г. В конце ХХ века бич-волей получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта.

Сейчас официальный календарь ФИВБ включает следующие соревнования по бич-волею: турниры в программе летних Олимпийских игр (с 1996 г.), чемпионаты мира (с 1987 г. для мужчин, с 1992 г. для женщин) и Мировой тур (с 1989 г. для мужчин, с 1993 г. для женщин), этапы (турниры) которого в течение сезона проводятся в разных странах.

Мини-волейбол.

Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе России. Появился мини-волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра проходит на площадке 6х4,5 (6х6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210–230 граммов, окружность: 61–63 см. Игра в партии идет до 15 очков.

**Пионербол.**

Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физподготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу.

Воллибол (англ. «wallyball», от «wall» – стена) изобрел в 1979 американец Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков). Среди воллиболистов немало представителей классического волейбола, в том числе члены олимпийской сборной США Пол Сандерлэнд и Рита Крокетт, и известных людей из мира политики и шоу-бизнеса, включая президента США Джорджа У.Буша. В начале 1980-х годов бизнесмен Майк О»Хара (в прошлом входивший в состав олимпийской сборной США), основал компанию «Воллибол интернэшнл инк» (WII), взявшую на себя организацию региональных и интернациональных турниров в стране. В 1989 несколько членов исполкома WII, не согласных с политикой О»Хара, создали Американскую воллибольную ассоциацию. Ассоциация провела ряд альтернативных мероприятий в США и международных турниров в разных странах. В настоящее время обе организации практически бездействуют. В ноябре 2001 усилиями изобретателя воллибола была сформирована некоммерческая Объединенная Ассоциация воллиболистов. Гарсиа намерен возродить былой интерес к своему детищу и добиться его признания олимпийским видом спорта. Сейчас во всем мире воллиболом занимаются несколько миллионов человек.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России.
Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его
высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Волейбол способствуют воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Загорский Б.И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П.  и др. “Физическая культура”, Высшая школа 1989 г.

2. Железняк Ю. Д.  “Юный волейболист”, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год.

3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. М. , 1984 г.

4. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г.  “Физическое воспитание”, Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988 г..
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., 1983 г.