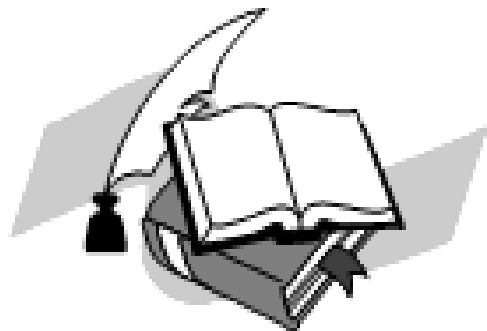




ТПГ,, Мария Кюри"

Презентация на урок по ФВС
за XI клас. Тема: Волейбол



Комплекс от ОРУ

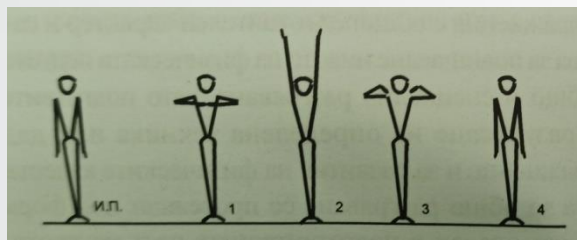
(общо развиващи упражнения)



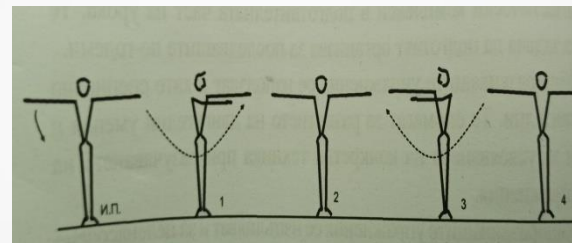
Кръгове с глава:



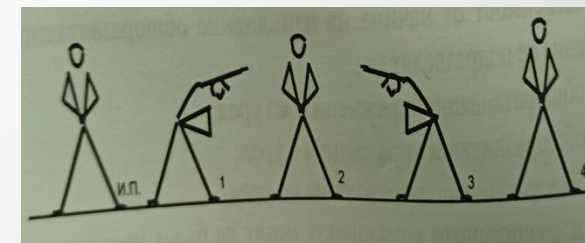
Горни крайници:



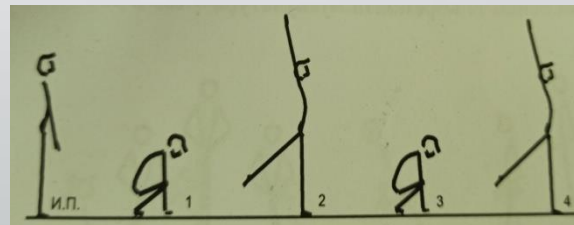
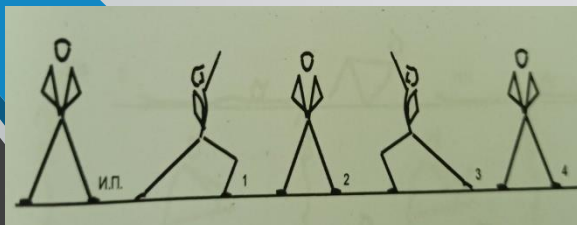
Горни крайници:



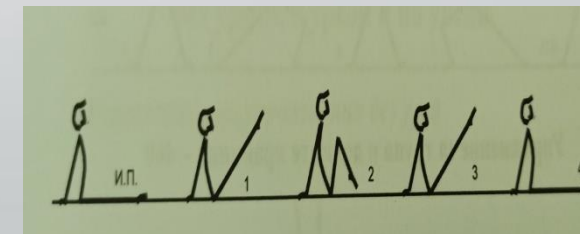
Трупа:



Трупа и долните крайници: Долните крайници и гръбна мускулатура:



Коремна мускулатура:



История на волейбола.

- Волейболът е създаден в САЩ на 9 февруари 1895 г. от Уилям Морган. Той поставил мрежа за тенис на височина 197 cm и неговите ученици започнали да прехвърлят през нея плондер от баскетболна топка. В началото броят на участниците не бил ограничен, а също така началният удар се изпълнявал с една ръка на един крак.
- Морган нарекъл играта „Минтонет“.
- 1896 г. играта е демонстрирана за първи път пред публика в Спрингфийлд
- През 1897 г. са публикувани първите правила на волейбола.



Волейболът в България.



- За първи път играта волейбол е показана в Руското техническо училище в София през 1922 г. През 1924 г. дружество Сила включва волейбола в своята програма за спортна подготовка, а през 1925 се организира и първото официално състезание по волейбол в България на II мъжка гимназия в София. Победител в това състезание става VII^А клас.
- През 1926 г. волейболът се разпространява и в Русе, Казанлък, Борисовград /дн. Първомай/, Бургас, Пловдив, Перник, Пазарджик.
- България е една от първите държави, в които се слага начало на организирано волейболно движение. Първите опити за това са през 1928 г., когато се решава, че в градското първенство по футбол на София ще могат да участват само тези спортни клубове, които имат отбори по волейбол и баскетбол.
- През 1941 г. е създаден СИРТ (Съюз за игрите с ръчна топка), който обединява волейбола и баскетбола в рамките на БНСФ (Българска национална спортна федерация).
- През 1942 г. е проведено първото национално първенство по волейбол, като участват отбори от София, Варна, Пловдив и Враца. Първият шампион на България за мъже е отборът на „Раковски“: Р. Шаханов, Л. Петров, Б. Караиванов, Б. Стоилков, К. Томов и И. Живоделов. При жените първенец е съставът на АС-23: Балакчиева, Кирякова, Божилова, Игнатова, Иванова и Дермонска.
- Първата официална международна проява на българския волейбол е на първата Балканиада в Букурещ 1946 г. България заема 3-то място за мъже и жени, след Румъния и Югославия.

Волейболът в България.

- Българската федерация по волейбол е втората в света след Чехословашката. Тя се отделя от КИРВ (Комитет за игрите с ръчна топка) през есента на 1947 г. с името Централен комитет по волейбол. През 1949 г. Комитетът по волейбол прераства в РСВ (Републиканска секция по волейбол) с учредително събрание, проведено през юли. Същата година България е приета за член на ФИВБ.
- В края на месец септември 1957 г. се провежда 53-тата сесия на МОК в София. По този повод на стадион „Васил Левски“ се организира демонстративен турнир по волейбол. С личното си присъствие помощ оказва и президентът на ФИВБ Пол Либо (Франция). Благодарение на този турнир, организиран в България, волейболът се приема за олимпийски спорт.^[8]
- Мъжкият и женският национален отбор на България общо имат 2 сребърни и 1 бронзов медал от Олимпийски игри; 1 сребърен и 4 бронзови медала от световни първенства; 1 златно, 1 сребърно и 5 бронзови отличия от европейски първенства.
- Предпоследният медал (бронзов) е спечелен от мъжкия национален отбор на Световното първенство в Япония през 2006 под ръководството на Мартин Стоев
- Българският национален отбор по волейбол е с олимпийска квота за игрите в Пекин 2008, извоювана на Световната купа в Япония 2007.
- Последният медал (бронзов) е спечелен от мъжкия национален отбор на Европейското първенство в Турция през 2009 под ръководството на Силвано Пранди.
- През 2012 година на Олимпийските игри в Лондон мъжкия национален отбор на България се класира на четвърто място.

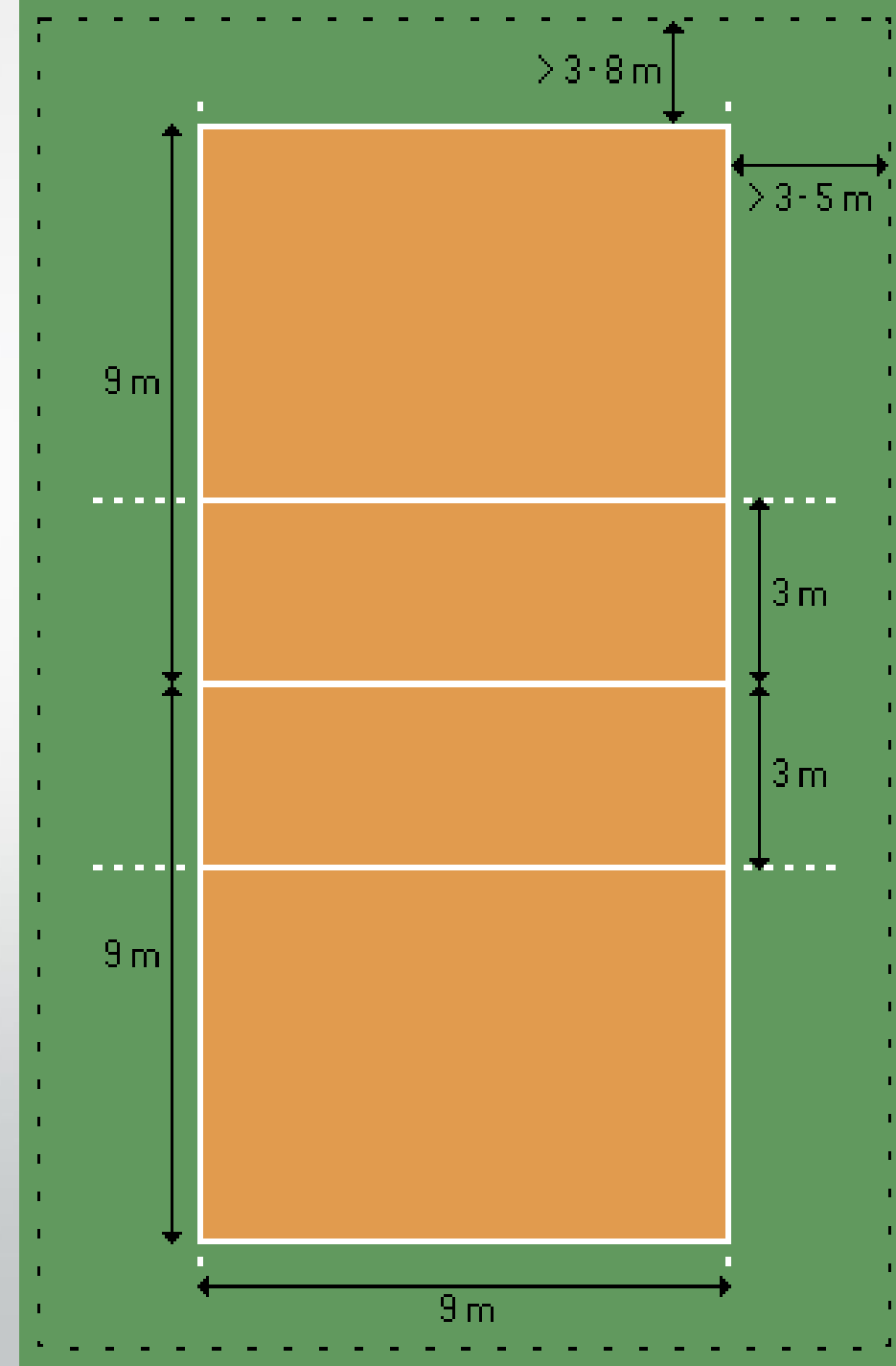
През 2015 година на първите Европейски Олимпийски игри мъжкия национален отбор взима сребърен медал.

Правила.

- Игрището във волейбола е с размери 9 на 18 метра, като е разделено на две части по 9 на 9 метра от мрежа, издигната на определена височина (2,43 m за мъжете и 2,24 m за жените). Успоредно на мрежата на 3 m разстояние отляво и отдясно са нанесени две линии, които определят зоната за атака (т.нар. първа линия).
- Всички линии трябва да са с ширина 5 cm, те трябва да са светли и да се различават по цвят от всички други линии върху игрището.
- Самото то се разделя условно на шест зони:
- при всяко спечелване на начален удар, играчите трябва да сменят позицията си, като се преместват по посока на часовниковата стрелка и да отидат в съседната зона. Например играчът от зона 2 отива в зона 1, а играчът от зона 1 отива в зона 6. Играчите нямат право да нарушават зоните си до нанасяне на удар по топката за изпълнение на начален удар.



ИГРИЩЕ



Играчи

Отборите се състоят от 12 играчи, един треньор, един помощник-треньор и лекар. Един от играчите е капитан на отбора и неговото име трябва да се отбележи в протокола. Либерото не може да бъде капитан.

Играчите трябва да са облечени с еднакви екипи с номера на гърба и отпред на гърдите. Номерата могат да бъдат произволни, но не могат да се повтарят. Те трябва да бъдат с контрастен цвят и яркост спрямо цвета на фланелката. Екипите се състоят от фланелка, гащета, чорапи и спортни обувки. Те трябва да са с еднакъв дизайн и цвят, с изключение на тези на либерото.

Първият съдия

Първият съдия може да разреши на играчите да играят боси, да сменят екипа между геймовете, ако е със същите дизайн, цвят и номер, и да играят с анцузи, при условие че и те са номерирани.

Забранени са предмети, които могат да доведат до травми или да дадат изкуствено предимство на играча. По изключение се допуска игра с очила.

В игра влизат 6 играчи, а останалите 6 са резерви.

В един гейм могат да бъдат извършени до 6 смени, като сменен играч не може да замести друг освен сменилия го. Затова се казва, че могат да бъдат извършени 6 нормални или 3 пълни смени. Когато някой от играчите се контузи и отборът е изчерпал смените си, той може да бъде заменен по изключение с всеки друг играч. Ако играч бъде изгонен и отборът е изчерпал смените си, той губи гейма.

Учебен филм по Волейбол

<https://www.youtube.com/watch?v=dD6Rw396a6Q>

