

Волейбол. Техника безопасности.

Подготовил: Рубец М. В.

Перед началом занятия

- необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.
- Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.
- Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.
- Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.
- Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.
- Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

Во время игры.

- Знать правила игры и соблюдать их.
- Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.
- Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.
- Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.
- Передавать мяч другой команде только через сетку.



При выполнении беговых упражнений .

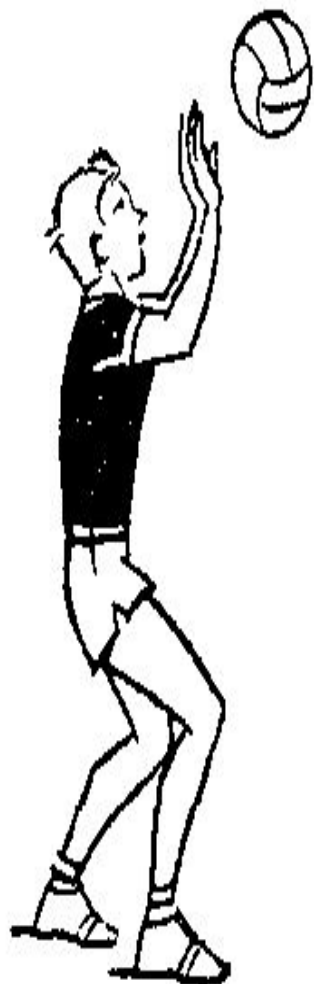
- При перемещении спиной, смотреть через плечо.
- Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.
- Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.
- По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

Во время передачи мяча.

- После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.
- При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.
- Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.



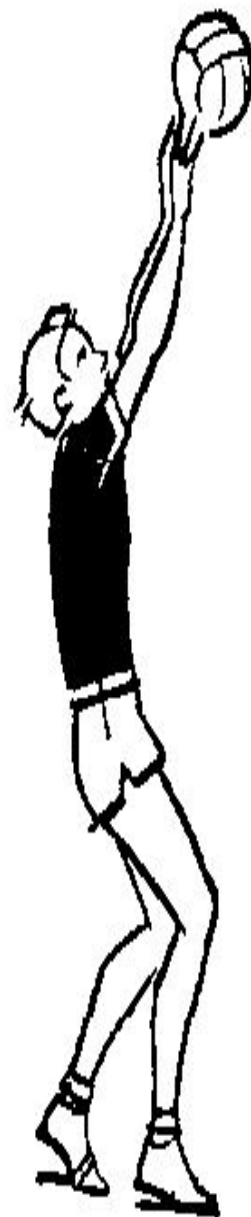
1



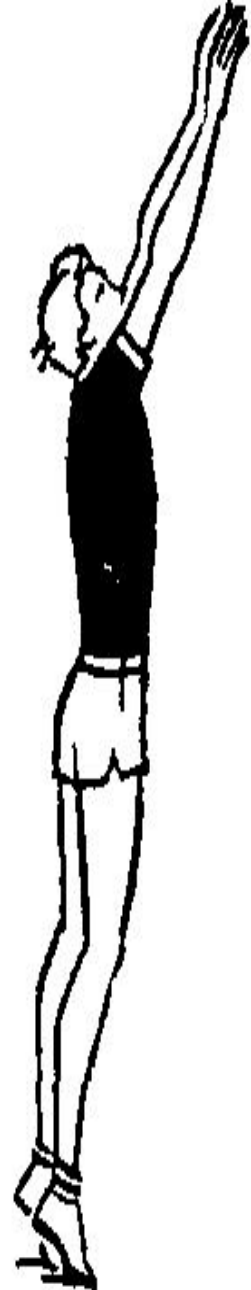
2



3



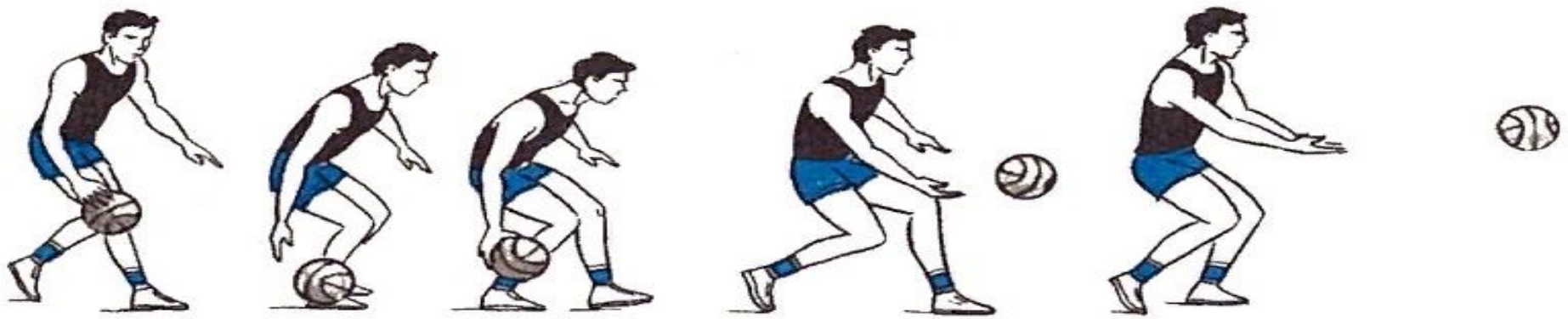
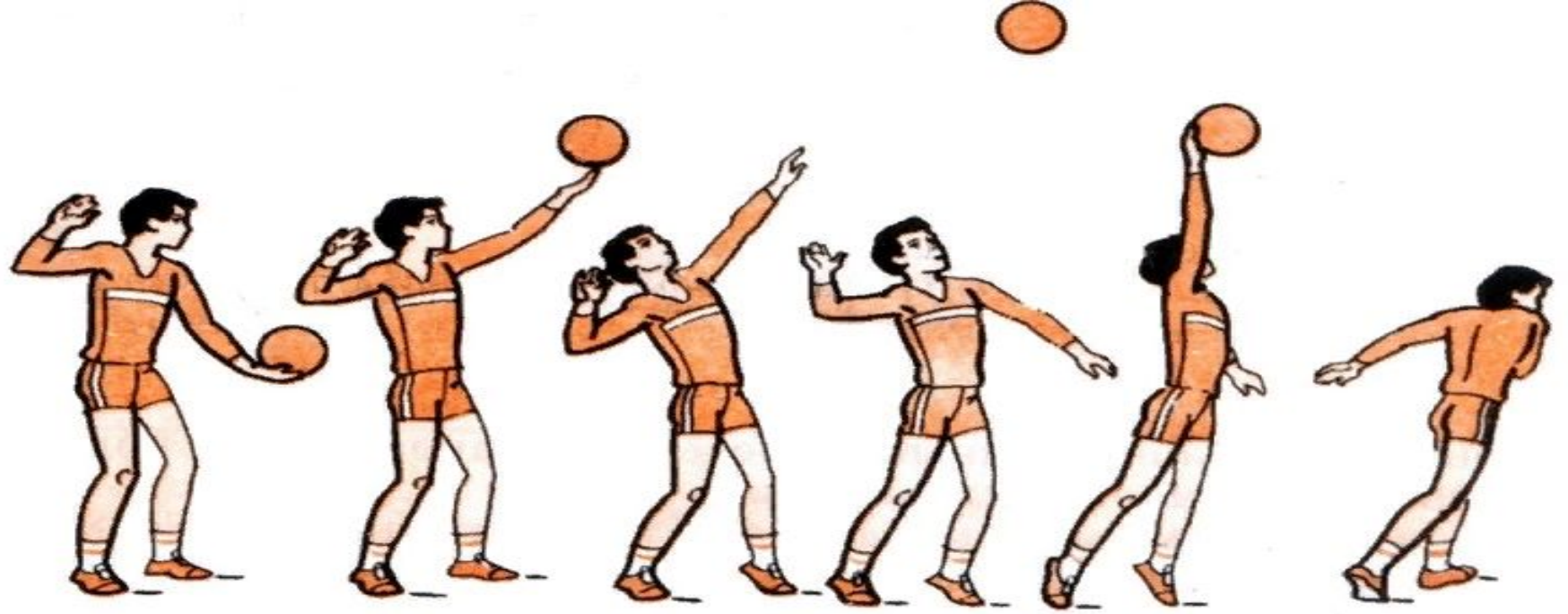
4



5

Во время подачи.

- Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.
- Рассчитывать силу удара и точность удара.
- Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.
- Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.



Требования безопасности при несчастных случаях.

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом учителя.
- С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию учебного заведения.



По окончании урока.

- Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.
- Организованно покинуть место проведения занятия.
- Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом.