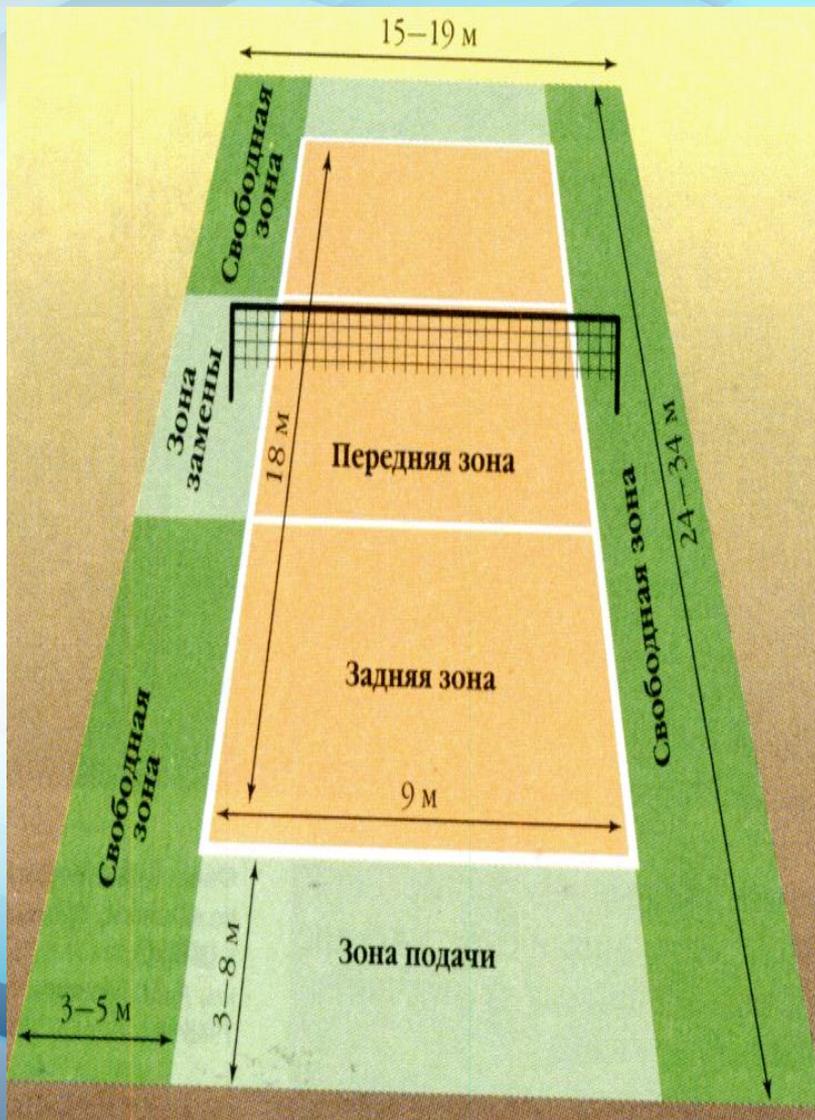


Волейбол. Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол. Правила игры.

Из истории волейбола

- Приоритет в создании волейбола принадлежит *Уильяму Моргану*, преподавателю физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке (штат Массачусетс).
- Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру. Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.
- Он назвал новую игру **ВОЛЕЙБОЛОМ**, что в переводе с английского означает «**летающий мяч**».
- Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача - ***не дать мячу коснуться земли.***

Размеры и линии площадки



- *Размеры – 9 x 18 м, разделенный пополам сеткой (высота 2,43 м – мужской и 2,24 м женской сетки).*
- *На площадке передняя зона, задняя зона.*
- *Зона подачи – 3-8 м.*
- *Свободная зона – 3-5 м.*
- *Зона замены.*

Волейбольный мяч



Размеры:

- *Окружность – 65-67 см*
- *Вес мяча-260-280г.*
- *Давление от 0,30 до 0,325 кг/ см².*

Правила игры

- *Волейбол- коллективная игра. Она проводится между двумя командами.*
- *На площадке в каждой команде выступают **6 человек.***
- *Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.*
- *Матч состоит **от 3 до 5 партий**, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.*
- *Эпизод начинается с **подачи мяча через сетку** (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу **не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.***
- *Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч (и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания.*

Правила игры

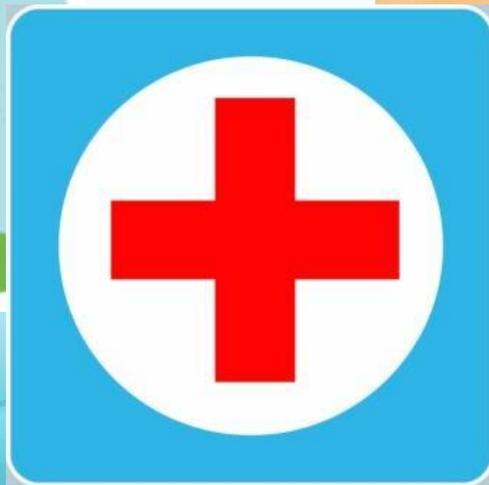
- *Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.*
- *В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.*

Правила техники безопасности во время игры в волейбол

1. Перед началом уроков или соревнований по волейболу необходимо надеть **спортивную форму** и **спортивную обувь** с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде месту проведения.



2. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены.
3. Проверяется исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.
4. Если Вы чувствуете себя плохо или Вас что-то тревожит, сообщить об этом учителю и обратиться в мед.пункт за помощью.



Спасибо за внимание!