

ТЕМА УРОКА: ВОЛЕЙБОЛ. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ



ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА

Ученик должен:

- - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.)
- - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- - под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия
- - мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока
- - выходить на место проведения занятий с разрешения учителя
- - по команде учителя встать в строй для общего построения

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

ВОЛЕЙБОЛ



ПЕРЕДАЧА МЯЧА

ученик должен:

- - после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- - 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;
- - не отбивать мяч ладонями;
- - во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

ПОДАЧА, НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Ученик должен:

- - убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- - соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- - выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- - не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.



ВО ВРЕМЯ ИГРЫ УЧЕНИК ДОЛЖЕН:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение:
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой

ВО ВРЕМЯ ИГРЫ НЕЛЬЗЯ

- при подаче наступать на линию
- при приеме мяча задерживать его в руках
- выполнять передачу захватом
- дразнить соперника
- заходить на его сторону
- касаться сетки руками и виснуть на ней

ПО ОКОНЧАНИИ ПАРТИИ

переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности

ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

УЧЕНИК ДОЛЖЕН:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя
- с помощью учителя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть

Требования безопасности

ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА

УЧЕНИК ДОЛЖЕН:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения занятия
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!