

ВОЛЕЙБОЛ БЕЗ ТРАВМ

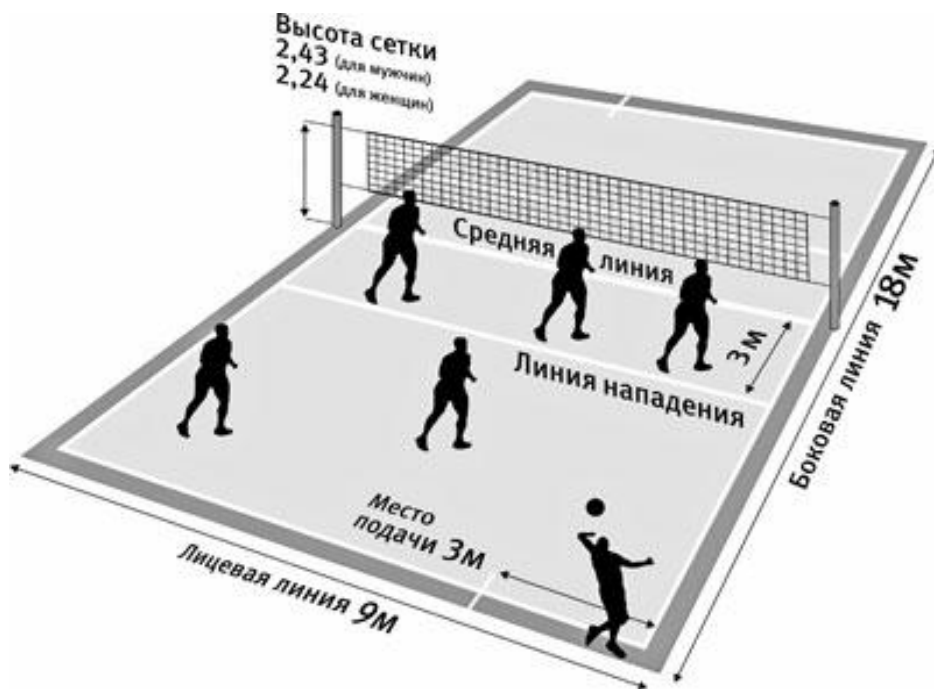


**Разработала тренер-
преподаватель
МКОУ ДОД ДЮСШ
Кзакова Ю.В.**



Общие требования безопасности

Для занятий волейболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать всем мерам безопасности.



К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.



Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.



За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.



Требования безопасности перед началом занятий



Учащийся должен:

- ❑ переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и так далее);
- ❑ убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы (сотовые телефоны);
- ❑ под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- ❑ под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- ❑ убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- ❑ по команде учителя встать в строй для общего построения.



Требования безопасности во время занятий



При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

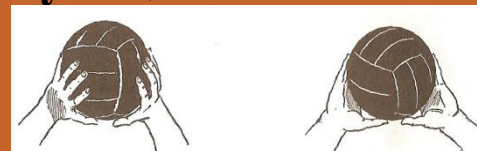
- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.



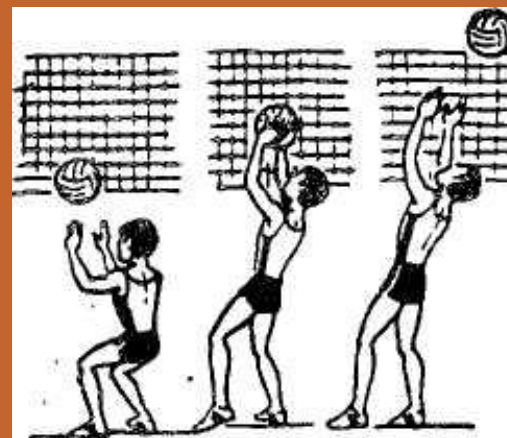
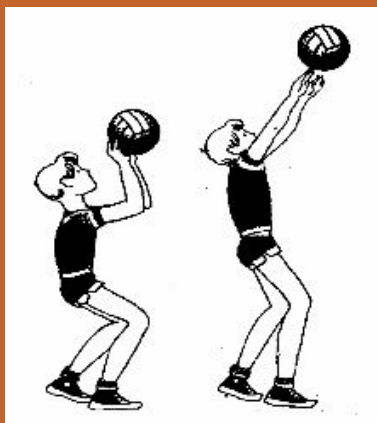
При передачах мяча при игре в волейбол

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «КОВШ»;



- 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;



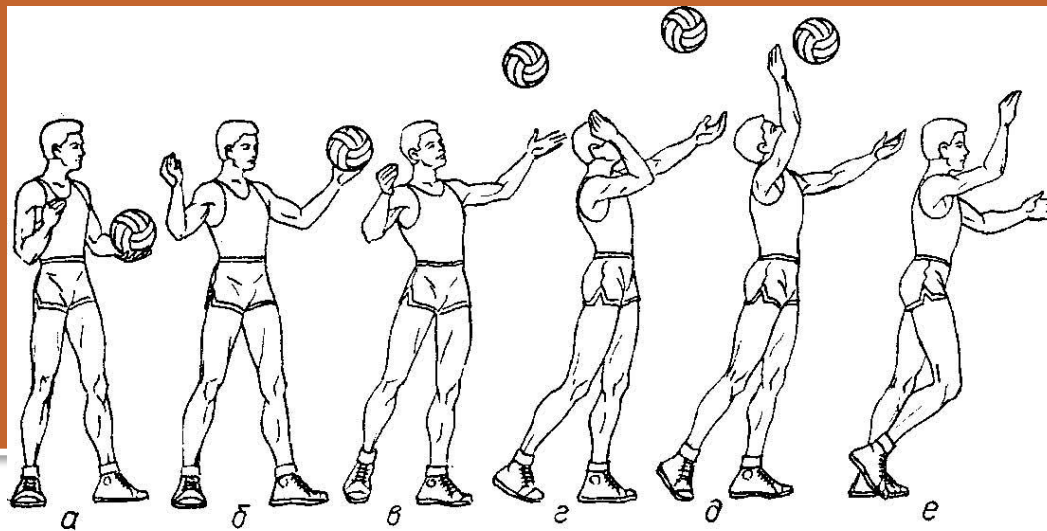
- **не отбивать мяч ладонями;**
- **во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.**



Подача, нападающий удар.

Учащийся 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.



Р и с. 48

Во время игры в волейбол

Учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производит 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. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.



Во время игры в волейбол

нельзя:

- 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.



ИГРАЙТЕ В ВОЛЕЙБОЛ С УДОВОЛЬСТВИЕМ И БЕЗ ТРАВМ!

