

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

Работа Андреева Даниила 12 гд-к

A decorative graphic element consisting of several horizontal lines of varying lengths and colors (teal, white, and light blue) extending from the right side of the page towards the center.

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.



- **При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:**
- 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.

- ***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.

- ***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.

- ***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.

- 

-