

ПРАВИЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Фефилов Алексея С-13

Техника безопасности на уроке

- Пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- Иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- Выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- После болезни предоставить учителю справку от врача;
- Присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- Иметь коротко остриженные ногти;
- Знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- - резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- - вставлять в розетки посторонние предметы;
- - пить холодную воду до и после урока;
- - заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

Требования безопасности перед началом занятий.

- - 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;
- - с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- - по команде учителя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- - покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- - толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- - залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- - жевать жевательную резинку;
- - мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- - выполнять упражнения с влажными ладонями;
- - резко изменять направление своего движения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

- - при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- - с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- - при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- - по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий.

- - под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- - организованно покинуть место проведения занятия;
- - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- - ВЫМЫТЬ С МЫЛОМ руки.

Правила игры в волейбол

□ 1. Состав команды в волейболе. Сколько человек в волейболе:

В игре участвуют две команды по 6 человек. Кроме них, в каждую команду должны входить запасные игроки. Каждая команда должна состоять из 12 человек, не более.

□ 2. Замены в волейболе:

Запасной игрок заменяет основного игрока команды. Замененный основной игрок 1 раз может вернуться на площадку вновь, вместо запасного игрока, который его заменил, но при условии, что было разыграно не менее одного мяча с участием запасного игрока.

□ 3. Расположение игроков в волейболе:

Игроки обеих команд перед каждой подачей мяча встают по 3 человека в две ломаные линии в пределах площадки. Три игрока встают у сетки – их называют игроками передней линии, другие три игрока – игроки задней линии. Все игроки и передней и задней линии во время игры могут находиться на своей площадке в любом месте. Перед подачей мяча с задней линии, игроки должны стоять позади игроков передней линии.

□ **4. Партия в волейболе. Сколько партий в волейболе:**

Игра состоит из 3 или 5 партий. Игра из 3 партий заканчивается, когда одна из команд выиграла 2 партии; игра из 5 партий заканчивается при выигрыше одной из команд 3 партий.

□ **5. Игра в волейбол. Смена сторон:**

Перед началом игры судьей проводится жеребьевка по выбору стороны площадки или подачи. Если одна команда вытянула жребий на право выбора стороны, то другая команда выбирает подачу. После первой партии игры команды меняются сторонами и подачей. И так после каждой партии игры производится очередность подач и смена сторон.

□ **6. Игра в волейбол. Перерывы:**

Между партиями делаются перерывы на 3 минуты. Перед тем как начать решающую партию, обязательно делается перерыв 5 минут, и затем снова проводится жеребьевка на право подачи или выбора стороны. В решающей партии, если одна из команд достигла 8 очков, то смена сторон производится без перерыва. Между второй и третьей партиями перерыв может быть увеличен до 10 минут.

□ **7. подача мяча в волейболе:**

После свистка судьи производится подача мяча. Если подача произошла до свистка, то мяч переигрывается. Игрок, подающий мяч, встает на «место подачи» за площадкой, подбрасывает мяч и ударом руки направляет его на сторону соперника. подача засчитывается, когда игрок, коснулся рукой мяча, если он промахнулся после подбрасывания и мяч упал на землю, то подача повторяется.

подача мяча производится игроком до тех пор, пока он или его команда не допустит ошибку.

□ **8. Перемещения в волейболе:**

При перемене подачи мяча, подачу выполняет правый игрок передней линии. Все остальные игроки перемещаются по часовой стрелке на одно место. Такое перемещение производится всегда, если команда выигрывает подачу.

9. Как отбивать мяч в волейболе, техника удара в волейболе:

Мяч в волейболе отбивается руками любым способом. Если мяч коснулся к телу выше пояса, то это приравнивается к удару.

Отбивать мяч команда должна не более чем в 3 удара, не давая мячу упасть на землю. Удары и передачи мяча производятся отрывистым касанием.

Если два игрока одной команды коснулись к мячу одновременно, то это считается за 2 удара, и право на третий удар не имеет ни один из этих игроков.

Если один игрок коснулся к мячу, а другой игрок этой же команды с ним столкнулся или ударил по рукам, но мяча не коснулся, то это считается за 1 удар.

10. Блокирование в волейболе:

Блокирование в волейболе – это попытка остановить атаку соперника или остановить прохождение мяча над сеткой. Право блокировать имеют только игроки передней линии. Если мяч коснется рук блокирующего игрока, то блокирование считается состоявшимся.

□ **11. Волейбол. Выход мяча из игры:**

Если мяч пролетел за боковую или лицевую линию площадки, то он считается вышедшим из игры только в том случае, когда он коснулся какого-либо предмета или земли.

Если мяч вышел из игры, то команда, которая последней сыграла мячом, проигрывает 1 очко или подачу.

□ **12. Подсчет очков в волейболе:**

Выигрывает партию та команда, которая набрала 15 очков и имеет преимущество над соперником не менее чем в 2 очка.

Если счет 14:14, то игру нужно продолжать до 16 очков, если 15:15 – игра продолжается до 17 очков и т. д.

Приносит команде победу выигрыш 2-х партий из 3-х или 3-х партий из 5-ти в любой последовательности.

Если принимающая команда сделала ошибку, то противоположная команда получает очко.

Если подающая команда допускает ошибку, то она теряет подачу.