**112 гр ОУД 09 .Физическая культура . Забабурин А.А** **zababurinHYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"19@HYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"bkHYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru".HYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"ru** **.@andreyzababurin . Темы:**

. **Требования безопасности во время игры волейбол**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

5. Коротко остричь ногти.

6. Объяснить учащимся прием и блокировку мяча, постановку рук во время приема и удара мяча, приземление после прыжка.

**3.Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь;

применять приёмы само страховки;

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;

5. Не вести игру [влажными](https://pandia.ru/text/category/vlazhnostmz/) руками;

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм;

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);

8. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;

9. Выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;

10. Запрещается бить мяч ногами;

11. При учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;

12. Выполнять подачу только после свистка учителя;

13.Между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

14. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;

15.При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

16.При выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу;

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь

оказывать первую доврачебную помощь.

**5.Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать [спортивный инвентарь](https://pandia.ru/text/category/sportivnij_inventarmz/) в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и [спортивную обувь](https://pandia.ru/text/category/sportivnaya_obuvmz/).

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

**Домашнее задание :конспект в тетрадь (отчет на электронную почту ).**