Інструкція

Unknown 

20 лист. 2020 р.

Додати: *"Уроки з волейболу включають в себе наступні розділи:"*

З імпортованого документа



Unknown

20 лист. 2020 р.

Додати: *"На"*

З імпортованого документа



Unknown

20 лист. 2020 р.

Додати: *"роках по волейболу"*

З імпортованого документа



Unknown

20 лист. 2020 р.

Додати: *"учні виконують наступні вимоги:"*

З імпортованого документа



Unknown

20 лист. 2020 р.

Додати: *"Технічна підготовка:"*

З імпортованого документа



Unknown

20 лист. 2020 р.

Додати: *"Спеціальна силова підготовка:"*

З імпортованого документа

30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27

Увімкнути програму зчитування з екрана
Щоб активувати підтримку програми зчитування з екрана, натисніть комбінацію клавіш Ctrl+Alt+Z.
Щоб дізнатися про комбінації клавіш, натисніть Ctrl+скісна риска

для учнів під час проведення занять з волейболу

1. Загальні положення інструкції з охону залі та на майданчику, а також виховних заходів та позашкільних занять з предмету фізична культура.

1.2. Дана інструкція з охорони праці розроблена для учнів школи, які займаються на занятті фізичної культури вивченням техніки гри у волейбол і безпосередньо грають у волейбол.

1.3.

- технічна підготовка;
- тактична підготовка;
- спеціальна силова підготовка:
- розвиток стрибучості;
- розвиток швидкості;
- розвиток реакції.

1.4. До занять по волейболу допускаються учні основної медичної групи. Заняття проводяться на стадіоні і спортивному залі.

1.5. Учні займаються в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.

1.6. Учні, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., присутні на уроці.

1.7. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття волейболом

2.1. На перерві учні переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму.

2.2. Перед вивченням нової теми учні проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу з питань охорони праці.

3. Вимоги безпеки на уроці фізкультури під час занять учнів волейболом

3.1. На уроках з волейболу учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

3.2. у

а)

- індивідуальні та групові вправи виконуються після команди вчителя:
- при сигналі про припинення виконання вправи все учні зобов'язані взяти м'ячі в руки і вислухати методичні вказівки вчителя фізичної культури;
- виконувати тільки ту вправу, яку було дано вчителем;
- забороняється учням бити м'яч ногами.

б)

- при навчальної двосторонній грі суворо виконувати правила розстановки і переходу;
- виконувати подачу тільки після свистка вчителя фізкультури;
- між вправами передавати м'яч тільки під сіткою.

в)

- обов'язково виконувати загальну і спеціальну розминку;
- при виконанні спеціальних силових вправ дотримуватися необхідну дистанцію і інтервал;
- при виконанні стрибків, приземлятися на обидві ноги на всю стопу.

3.3. На уроках по волейболу учні опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на уроці фізкультури учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися в медпункт.

4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття волейболом

4.1. За командою вчителя фізкультури учні на уроці фізичної культури шикуються в шеренгу.

4.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, учні залишають спортзал або спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.