

**Инструкция № 16
по охране труда для учащихся при проведении занятий по волейболу**

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по волейболу

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для учеников школы, которые занимаются на уроке физической культуры изучением техники игры в волейбол и непосредственно играют в волейбол.

1.2. Уроки по волейболу включают в себя следующие разделы:

- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.

Специальная силовая подготовка:

- Развитие прыгучести.
- Развитие быстроты.
- Развитие реакции.

1.3. К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют на уроке.

1.6. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

1.7. Учащиеся должны знать, что при занятиях спортивными играми часто травмы возникают в результате:

- столкновений игроков на площадке во время игровых действий и нарушения правил игры;
- падений из-за дефектов пола, наличия посторонних предметов на площадке или вблизи неё,

- разминки, не обеспечивающей разогрев организма и мышц для повышения их эластичности;

- отсутствия в экипировке игроков защитных средств (наколенников);

- высокой или низкой температуры воздуха в спортивном зале, отличающейся от нормативов;

- несоблюдения дистанции и интервалов при перемещениях игроков на игровой площадке.

1.8. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.9. Все учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационных выходов.

1.10. Спортивный зал должен быть оснащён огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

1.11. Тренер-преподаватель или учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда привлекаются к дисциплинарной ответственности, при необходимости с учащимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия волейболом

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий учащихся волейболом

3.1. На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. На уроках по волейболу учащиеся выполняют следующие требования:

Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя;
- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все учащиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя физической культуры;
- выполнять только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается учащимся бить мяч ногами.

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя физкультуры;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

3.4. Перед отработкой защитных действий обучающихся необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

3.5. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

3.6. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

3.7. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

3.8. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.9. На уроках по волейболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия волейболом

4.1. По команде учителя физкультуры учащиеся на уроке физической культуры строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, уборки в отведенное место спортивного инвентаря, учащиеся строем покидают спортзал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по волейболу

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры.

5.2. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Инструкцию разработал зам. директора по УВР Жукова Ю.С.