

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ППО

\_\_\_\_\_ Т.П. Лукашова  
Протокол № \_\_\_\_ от 03.09.2018г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Акимовская СОШ»

\_\_\_\_\_ В.А. Онищенко  
приказ № \_\_\_\_\_ от 03.09.2018г.

**Инструкция**  
**по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по**  
**волейболу**  
**МБОУ «Акимовская СОШ»**  
**(ИТБ - \_\_\_\_\_ 2018)**

**1. Общие положения инструкции по технике безопасности на занятиях по волейболу**

1.1. Данная инструкция по технике безопасности 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.

**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. 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, учащиеся строем покидают спортзал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

**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.

*Инструкцию разработал:*

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

*С инструкцией ознакомлен (а)*

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /