

Государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 1 им. М.К.Тагирова» г. Альметьевск
(ГАОУ «Лицей № 1 им.М.К.Тагирова»)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГАОУ «Лицей № 1 им.М.К.Тагирова»
(протокол от 19.06.25 № 11)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ «Лицей № 1
им.М.К.Тагирова»
Р.М.Шакиров



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
на занятиях спортивной секции по волейболу**

1. Общие положения

1.1. Данная инструкция по охране на занятиях спортивной секции по волейболу труда разработана для учащихся, занимающихся изучением техники игры в волейбол и непосредственно играющих в волейбол.

1.2. Занятия секции по волейболу включают в себя следующие разделы:

1. Техническая подготовка.
2. Тактическая подготовка.
3. Специальная силовая подготовка:

- развитие прыгучести;
- развитие быстроты;
- развитие реакции.

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

1.4. Учащиеся занимаются на занятиях по волейболу в спортивной форме и обуви установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. Учащиеся не допускаются к занятиям при отсутствии надлежащей спортивной формы, а также в случае заболевания и плохого самочувствия.

1.6. Занятия спортивной секции по волейболу проводятся согласно расписанию.

1.7. Учащиеся должны знать, что при занятиях спортивными играми возможно возникновение травм 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 нее;
- 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 оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

1.11. Педагог спортивной секции по волейболу или учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда на занятиях по волейболу, 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 и обувь. В раздевалках соблюдают чистоту и порядок. Каждая группа складывает свои вещи отдельно от другой.

2.2. Занятие спортивной секции начинается с построения.

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

3. Требования безопасности во время занятий учащихся волейболом

3.1. На занятиях спортивной секции по волейболу учащиеся сдают нормативы.

3.2. На занятиях спортивной секции по волейболу учащиеся выполняют следующие требования:

1. Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды педагога;
- при сигнале педагога о прекращении выполнения упражнения все учащиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания педагога;

- учащиеся обязаны выполнять только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается учащимся бить волейбольный мяч ногами.

2. Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре учащиеся обязаны строго выполнять правила расстановки и перехода;

- учащиеся обязаны выполнять подачу только после свистка педагога;

- учащиеся обязаны между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

3. Специальная силовая подготовка:

- учащиеся обязаны выполнять общую и специальную разминку;

- учащиеся обязаны при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

- учащиеся обязаны при выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

3.3. Во время занятий спортивной секции по волейболу 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 учащиеся обязаны 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 обязан прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

3.9. На занятиях спортивной секции по волейболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на занятии учащийся должен немедленно прекратить занятие, уведомить педагога и обратиться в медпункт школы.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия волейболом

4.1. По команде педагога спортивной секции учащиеся обязаны построиться в шеренгу.

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

4.3. Учащиеся обязаны снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по волейболу

5.1. В процессе занятий спортивной секции по волейболу учащиеся обязаны предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- соблюдать правила ОТ и ТБ перед, во время и по окончании занятий спортивной секции;
- не использовать спортивное и оборудование и инвентарь не по назначению и без указания педагога спортивной секции;
- не приносить на занятия запрещенные предметы и вещества;
- не уходить самовольно с занятия;
- не оставаться в раздевалках на время занятия;
- в случае аварийной ситуации следовать указаниям педагога спортивной секции.

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

Инструкцию составил:

Заместитель
директора по ВР

Искандарова А.М.