

МОУ «СОШ п. Белоярский имени Бабушкина А.М.»



УТВЕРЖДЕНО

Директор

/Юркина С.А./

Приказ № от "20"01. 2022 г.

Инструкция

по охране труда для учащихся при проведении занятий по волейболу в школьном спортивном волейбольном клубе «Юность»

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

1.1. Данная инструкция по охране труда разработана для учеников школы, которые занимаются в школьном спортивном волейбольном Клубе «Юность» (далее – ШСВК) МОУ «СОШ п. Белоярский имени Бабушкина А.М.» изучением техники игры в волейбол и непосредственно играют в волейбол.

1.2. Занятия по волейболу включают в себя следующие разделы:

- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.

Специальная силовая подготовка:

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

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

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

1.5. Учащиеся не допускаются к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др..

1.6. Занятия начинаются и заканчиваются согласно расписанию работы ШСВК.

2. Требования безопасности перед началом занятия волейболом

2.1. Воспитанник ШСВК занимается в спортивной форме и в соответствующей спортивной обуви.

2.2. Занятия начинаются в соответствии с расписанием работы ШСВК 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 в ШСВК во время занятий учащихся волейболом

3.1. На занятиях по волейболу в ШСВК воспитанники выполняют задания в соответствии с палом работы ШСВК.

3.2. На занятиях по волейболу в ШСВК воспитанники выполняют следующие требования:

Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды руководителя ШСВК:

- 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 занятиях по волейболу в ШСВК воспитанники овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на занятии воспитаник должен прекратить занятие, уведомить учителя.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия волейболом

- 4.1. По команде учителя физкультуры учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 4.2. После подведения итогов занятия воспитанники строем покидают спортивную площадку и расходятся, 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;
 - не приносить отравляющие вещества и не распылять их в спортивных помещениях, на территории школы;
 - не приносить взрывоопасные вещества;
 - не уходить самовольно с занятия;
 - в случае аварийной ситуации следовать указаниям учителя физической культуры.

Инструкцию разработал: _____ / _____ /

С инструкцией ознакомлен (а)
« ____ » _____ 20__ г. _____ / _____ /