

Инструкция по правилам безопасности для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9» Асбестовского городского округа при проведении занятий по волейболу

ИПБ-10-2023

1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях

- 1.1. Инструкция по правилам безопасности для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9» Асбестовского городского округа при проведении занятий по волейболу разработана для учеников, 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, прошедшие инструктаж. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.
 - 1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.
 - 1.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, периода после болезни, 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. При проведении занятий у педагогического работника должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
 - 1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
 - 1.10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
 - 1.11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.
- 2. Требования безопасности перед началом занятия волейболом**
- 2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок.
 - 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 журнале регистрации инструктажей с обучающимися.

2.4. Перед началом занятий обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя физкультуры подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии.

3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий

3.1. На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы.

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

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

3.9. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться к медицинскому работнику.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях

4.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории учреждения;
- 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;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

- при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю, который должен оказать первую помощь, при необходимости отправить его к медицинскому работнику в сопровождении взрослого или в ближайшее лечебное учреждение;
- при поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом учителю.

5. Требования техники безопасности по окончании занятия

- 5.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно выполняют построение.
- 5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.
- 5.3. После физической нагрузки ученикам не рекомендуется пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.
- 5.4. После занятия учащиеся должны переодеться в раздевалке.
- 5.5. В раздевалке дети должны вести себя тихо, не кричать, не мешать другим учащимся.
- 5.6. После занятий вымыть с мылом руки и умыться.

Инструкцию разработал:

Специалист по охране труда _____ /Алферова А.В./