

ПОГОДЖЕНО
Голова Профкому
_____ Леонід ДАНЮК

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор КЗ «ВЛ №15»
_____ Тетяна ВАСИЛЕВСЬКА

Наказ №232 від 01.09.2022 р.

Інструкція з безпеки життєдіяльності № 19 для учнів під час проведення занять з волейболу

1. Загальні положення інструкції з охорони праці на заняттях з волейболу

1.1. *Інструкція з охорони праці під час проведення занять з волейболу* розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-ХІІ) в редакції від 20.01.2018р, на основі «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», затвердженого Наказом Комітету по нагляду за охороною праці Міністерства праці та соціальної політики України від 29 січня 1998 року № 9 в редакції від 30 березня 2017 року, з урахуванням Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці України від 26.01.2005 № 15 в редакції від 30 січня 2017 року № 140.

1.2. Інструкція з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів 1-11 класів під час проведення уроків волейболу у спортивному залі та на майданчику, а також виховних заходів та позашкільних занять з предмету фізична культура.

1.3. Дана інструкція з охорони праці розроблена для учнів школи, які займаються на уроці фізичної культури вивченням техніки гри у волейбол і безпосередньо грають у волейбол.

1.4. Уроки з волейболу включають в себе наступні розділи:

- технічна підготовка;
- тактична підготовка;
- спеціальна силова підготовка:
- розвиток стрибучості;
- розвиток швидкості;
- розвиток реакції.

1.5. До уроків по волейболу допускаються учні основної медичної групи. Заняття проводяться на

1.6. Учні займаються на уроці в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.

1.7. Учні, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., присутні на уроці.

1.8. Урок починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

2. Вимоги безпеки перед початком заняття волейболом

2.1. На перерві учні переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок. Кожен клас складає свої речі окремо від іншого.

2.2. Урок починається за дзвінком з побудови.

2.3. Перед вивченням нової теми учні проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу з питань охорони праці.

3. Вимоги безпеки на уроці фізкультури під час занять учнів волейболом

3.1. На уроках з волейболу учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

3.2. **На уроках по волейболу учні виконують наступні вимоги:**

а) **Технічна підготовка:**

- індивідуальні та групові вправи виконуються після команди вчителя;
- при сигналі про припинення виконання вправи всі учні зобов'язані взяти м'ячі в руки і вислухати методичні вказівки вчителя фізичної культури;
- виконувати тільки ту вправу, яке було дано вчителем;
- забороняється учням бити м'яч ногами.

б) **Тактична підготовка:**

- при навчальній двосторонній грі суворо виконувати правила розстановки і переходу;
- виконувати подачу тільки після свистка вчителя фізкультури;
- між вправами передавати м'яч тільки під сіткою.

в) **Спеціальна силова підготовка:**

- обов'язково виконувати загальну і спеціальну розминку;
- при виконанні спеціальних силових вправ дотримуватися необхідну дистанцію і інтервал;
- при виконанні стрибків, приземлятися на обидві ноги на всю стопу.

3.3. На уроках по волейболу учні опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на уроці фізкультури учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися в медпункт школи.

4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття волейболом

4.1. За командою вчителя фізкультури учні на уроці фізичної культури будуються в шеренгу.

4.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, учні ладом залишають спортзал або спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях з волейболу

5.1. **В процесі роботи попереджати виникнення аварійних ситуацій:**

- не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях, тренажерної кімнаті, хореографічної кімнаті;
- не приносити отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території школи;
- не приносити вибухонебезпечні речовини;
- не йти самовільно з уроку;
- не залишатися роздягальнях на час уроку;
- в разі аварійної ситуації, слідувати вказівкам вчителя фізичної культури.

6. Завершальні положення інструкції

6.1. Перевірка і перегляд інструкції з охорони праці на заняттях з волейболу повинна здійснюватися не рідше одного разу на 5 років.

6.2. Дана інструкція повинна бути достроково переглянута в наступних випадках:

- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
- при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на робочому місці, а також професійних захворювань;
- на вимогу Державної служби України з питань праці або Держнаглядохоронпраці України.

6.3. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з техніки безпеки на заняттях з волейболу умови праці не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

6.4. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції покладається на відповідального за охорону праці співробітника загальноосвітнього навчального закладу.

Розроблено:
Фахівець з охорони праці

Олена ХОМИНА