## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

## средняя общеобразовательная школа с.Старокайпаново

## муниципального района Татышлинский район Республики Башкортостан

|  |  |
| --- | --- |
|  **Согласовано**Председатель профсоюзного комитета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.С.Шакирова «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. |  **Утверждаю**Директор МБОУ СОШ с.Старокайпаново: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Сайфугалиев «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. Пр.№\_\_\_\_\_ |

**ИНСТРУКЦИЯ №\_\_\_**

**по технике безопасности для обучающихся на занятиях по волейболу**

**1.Общие требования безопасности**

 1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

 - при падении на твердом покрытии;

- при нахождении в зоне удара;

- при блокировке мяча;

- при столкновениях;

- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная не­обходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказа­ния первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**2.Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.

5. Снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

**3.Требования безопасности во время занятий**

1. Во вре­мя занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

**4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

 2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации.

 3. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь, сообщить об этом администрации школы.

**5.Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Обо всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель физической культуры: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_