

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Наказ директора  
ЗАЛ «Перспектива» ЗМР  
Саміло К.М.  
від «04» серпня 2022р. № 70

## **Інструкція № 41 з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час проведення занять з волейболу**

### **1. Загальні положення**

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності 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 безпеки життєдіяльності здобувачів освіти на занятті з волейболу встановлює вимоги техніки безпеки для учнів 5-11 класів під час проведення уроків волейболу у спортивній залі та на майданчику, а також виховних заходів та позашкільних занять з предмету фізична культура.

1.3. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена для здобувачів освіти ліцею, 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 з волейболу допускаються здобувачі освіти основної медичної групи. Заняття проводяться на стадіоні і спортивній залі.

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

1.7. Здобувачі освіти, 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 з волейболу**

2.1. На перерві здобувачі освіти 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 шикування.

2.3. Перед вивченням нової теми здобувачі освіти проходять інструктаж з безпеки життєдіяльності, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу.

## **3. Вимоги безпеки на уроці фізкультури під час занять здобувачами освіти з волейболу**

3.1. На уроках з волейболу здобувачі освіти виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з 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 здобувачі освіти 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 з волейболу здобувачі освіти опановують метод самоконтролю стану свого здоров'я. При поганому самопочутті на уроці фізкультури учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися в медпункт ліцею.

## **4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття з волейболу**

4.1. За командою вчителя фізкультури здобувачі освіти на уроці фізичної культури шикуються в шеренгу.

4.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, здобувачі освіти організовано залишають спортивну залу 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, тренажерній кімнаті, хореографічній кімнаті;
- не приносити отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території ліцею;
- 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:

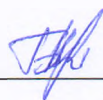
- при перегляді міжгалузевих і галузевих правил і типових інструкцій з охорони праці та техніки безпеки;
- при черговому впровадженні нової техніки і (або) нових технологій;
- за результатами аналізу матеріалів розслідування аварій та нещасних випадків на робочому місці, а також професійних захворювань;
- 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 безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу умови навчання 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 ліцею.

**Інструкцію розробив:**

Вчитель фізичної культури



Щур Б.І.

УЗГОДЖЕНО:

Інженер з ОП



Тетеріна О.В.