



Утверждаю:

Директор

Л.М. Спиридонова

«01» сентября 2021г.

**Инструкция № 5**  
**Первичный инструктаж для учащихся 1-11 классов**  
**по разделу “ВОЛЕЙБОЛ”**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

- I. Техническая подготовка.
- II. Тактическая подготовка.
- III. Специальная силовая подготовка.

- 1. Развитие прыгучести.
- 2. Развитие быстроты.
- 3. Развитие реакции.

К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.**

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.**

На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по волейболу учащиеся обязаны выполнить следующие требования:

I. Техническая подготовка – индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя:

- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается бить мяч ногами;

II. Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

III. 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.

На уроках по волейболу учащиеся овладевают методиками самоконтроля. При плохом самочувствии на уроках учащиеся должны прекратить занятия, уведомить учителя и обратиться в медпункт к врачу.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.**

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.