

. Загальні положення інструкції з охорони праці на заняттях з баскетболу

1.1. Інструкція з охорони праці під час проведення занять з баскетболу розроблена у відповідності до Закону України "Про охорону праці" (Постанова ВР України від 14.10.1992 № 2694-XII) 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 для учнів на занятті з баскетболу встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учнів 1-11 класів під час проведення уроків з баскетболу у спортивній 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 перебувають на уроках фізичної культури і займаються баскетболом.

1.4.

а) Технічна підготовка.

б) Тактична підготовка.

в) Спеціальна силова підготовка:

- розвиток стрибучості;
- розвиток швидкості;
- розвиток реакції.

1.5. До уроків з баскетболу допускаються учні основної медичної групи, які вивчили цю інструкцію на уроках фізичної культури в школі. Заняття проводяться на стадіоні і в спортивному залі.

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 баскетболом

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.

2.4. Учні повинні одягнути спеціальний одяг та взуття з неслизькою підошвою.

2.5.

- перевіряється відсутність на полі сторонніх предметів, ям, луж тощо;
- проводиться фізична розминка;
- учні отримують інструктаж з техніки безпеки;
- учні, які носять окуляри повинні закріпити їх на резинці;
- не дозволяється приймати участь у грі з довгими нігтями та при наявності біжутерії.

3. Вимоги безпеки на уроці фізкультури під час занять баскетболом

.

3.2.

а)

- при сигналі про припинення виконання вправи все 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)

- при навчальній двосторонній грі суворо виконувати правила розстановки і переходу;
- виконувати подачу тільки після свистка вчителя фізкультури.

в)

- 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. При поганому самопочутті треба зупинитися та не приймати подальшої участі у грі.

Обов'язково звернутися до вчителя, у разі потреби – до медичної сестри.

3.4. На занятті з баскетболу учні повинні пам'ятати, що:

3.4.1. Забороняється без дозволу вчителя брати інвентар і виконувати фізичні вправи; без спостереження вчителя перебувати в спортивному залі і виконувати кидки в кільце.

3.4.2. Категорично забороняється висіти на дужці кільця, залазити на баскетбольний щит.

3.5.

3.5.1.

- не бити по м'ячу кулаком або долонею;
- дивитися не тільки на м'яч, а бачити ігрове поле, партнерів, суперників;
- вміти вибирати оптимальну швидкість;
- уникати зіткнень;
- передбачати переміщення суперника;
- вміти вчасно знизити швидкість або зупинитися;
- вміти змінювати напрямок;
- вміти виконувати передачі.

3.5.2.

- не виставляти пальці вперед, назустріч передачі;
- не передавати м'яч різко зблизька;
- передавати м'яч точно, з оптимальною швидкістю;
- не передавати м'яч, якщо його не бачить партнер;
- не передавати м'яч через руки;
- не передавати м'яч в ноги, живіт, коліна;
- не тягнутися до м'яча, якщо він не долітає, а виконати переміщення.

3.5.3.

- не бити по руках;
- не штовхати в спину;
- не кидати через руки;
- не стояти під кошиком;
- бачити відскік м'яча;
- не наступати на ноги;
- не розводити лікті;
- не відбирати м'яч зі спини.

3.5.4.

- не штовхати в спину і ліктями;
- не віднімати м'яч удвох;

- не блокувати;
- не ставити стегно;
- не ставити підніжок;
- не вибивати м'яч зверху під час ведення його суперником;
- не бити по руках;
- не виривати м'яч ззаду, через стегно, однією рукою;
- не ставити підніжок;
- не чіпляти суперника за руки;
- необхідно суворо дотримуватися правил гри в баскетбол, дисципліну, зупиняти товариша, який її порушує, шанобливо ставитися до команди суперника.

3.6. На уроках з баскетболу учні опановують методами самоконтролю. При поганому самопочутті на уроці фізкультури учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися до медпункту школи.

4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття баскетболом

4.1. За командою вчителя фізкультури учні організовано будуються в шеренгу.

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

Правила безпеки під час занять баскетболом

1. Мати власну і відповідну до виду діяльності спортивну форму.
2. Бути уважним і зосередженим під час пояснення, розповіді, показу і виконання вправ, завдань і т. ін.
3. Інтенсивно виконувати розминку, імітаційні та спеціальні вправи.
4. Без дозволу вчителя не починати виконання вправ і завдань.
5. Не розслаблятися і не відволікатися під час виконання вправ і завдань.
6. Не починати виконання вправи або завдання без точного уявлення про його технічні особливості виконання.
7. Надавати необхідну допомогу однокласникам за потреби.
8. Перед уроком зняти всі прикраси, що можуть спричинити травми.
9. Довге волосся повинно бути зібране в «хвіст» або заплетене в косу.
10. Нігті мають бути коротко острижені.
11. Окуляри повинні бути на резинці, мати рогову оправу.
12. Не кидати м'яч під ноги гравцям.
13. Не передавати або подавати м'яч ногою.
14. Про своє погане самопочуття або травми (або свого товариша) негайно повідомити вчителя.

ЗАБОРОНЕНО без дозволу вчителя брати інвентар і виконувати фізичні вправи; без нагляду вчителя перебувати в спортивній залі та виконувати кидки в кільце; бити ногами баскетбольний м'яч.

КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЕНО висіти на дужці кільця, залазити на баскетбольний щит.

Під час ведення м'яча

1. Не бити по м'ячу кулаком або долонею.
2. Не дивитися на м'яч, а бачити ігрове поле, партнерів, суперників.
3. Уникати зіткнень.

Під час передач м'яча

1. Не виставляти пальці вперед, назустріч передачі.
2. Не передавати м'яч різко з близької відстані.
3. Не передавати м'яч, якщо його не бачить партнер.
4. Не передавати м'яч у ноги, живіт, коліна.

Під час кидків м'яча в кошик

1. Не бити по руках.
2. Не штовхати в спину.
3. Не стояти під кошиком.

Під час гри

1. Не штовхати в спину і ліктями.
2. Не ставити підніжок.
3. Не вибивати м'яч зверху під час ведення його суперником.
4. Не виривати м'яч ззаду, через стегно, однією рукою.
5. Не чіпляти суперника за руки.