



## **Інструкція № 40 з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час проведення занять з баскетболу**

### **1. Загальні положення**

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти під час проведення занять з баскетболу 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 баскетболу встановлює вимоги техніки безпеки для учнів 5-11 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 розроблена для здобувачів освіти ліцею, які перебувають на уроках фізичної культури і займаються баскетболом.

1.4. Уроки з баскетболу включають в себе наступні розділи:

- а) Технічна підготовка.
- б) Тактична підготовка.
- в) Спеціальна силова підготовка:
  - розвиток стрибучості;
  - розвиток швидкості;
  - розвиток реакції.

1.5. До уроків з баскетболу допускаються здобувачі освіти основної медичної групи, які вивчили цю інструкцію на уроках фізичної культури в ліцеї. Заняття проводяться на стадіоні і в 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 баскетболом**

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 техніки безпеки, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу.

2.4. Здобувачі освіти повинні одягнути спеціальний одяг та взуття з неслизькою підошвою.

2.5. До початку занять:

- перевіряється відсутність на полі сторонніх предметів, ям, калюж тощо;
- проводиться фізична розминка;
- здобувачі освіти 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**

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

3.2. На заняттях з баскетболу здобувачі освіти 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.

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. 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 здобувачі освіти повинні пам'ятати, що:

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

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

3.5. Здобувачі освіти повинні пам'ятати загальні правила щодо попередження травматизму на занятті з баскетболу:

3.5.1. Під час ведення м'яча:

- 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. При передачах м'яча:

- 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. При кидках м'яча в корзину:

- 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. Під час гри:

- 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 здобувачі освіти опановують методи самоконтролю. При поганому самопочутті на уроці фізкультури учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися до медпункту ліцею.

#### **4. Вимоги техніки безпеки після закінчення заняття баскетболом**

4.1. За командою вчителя фізкультури здобувачі освіти організовано шикуються в шеренгу.

4.2. Після підведення підсумків, повідомлення оцінок, домашнього завдання, здобувачі освіти організовано залишають спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.

#### **5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях баскетболом**

5.1. В процесі роботи попереджати виникнення аварійних ситуацій:

- не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях, тренажерній кімнаті, хореографічній кімнаті;
- не приносить отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях, на території ліцею;
- не приносить вибухонебезпечні речовини;
- не йти самовільно з уроку;
- не залишатися у роздягальнях на час уроку;
- в разі аварійної ситуації слідувати вказівкам вчителя фізичної культури.

5.2. При отримання травми потерпілому необхідно надати першу (долікарську) медичну допомогу, в разі необхідності викликати швидку допомогу за телефоном 103.

#### **6. Завершальні положення інструкції**

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

6.2. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції з безпеки життєдіяльності на заняттях з баскетболу умови навчання не змінюються, то її дія автоматично продовжується на 5 років.

6.3. 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.