

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюза

Онянова Н. А.

*Н. А. Онянова*

Протокол № *144* от *26.02* 20*14* г



Приказ № *91* от *26.02* 20*14* г

## Инструкция № 30 по охране труда для учащихся при проведении занятий по баскетболу МАОУ «Школа №5»

### 1. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по баскетболу.

1.1. Данная инструкция по охране труда при проведении занятий по баскетболу разработана для учащихся школы, пребывающих на уроках физической культуры и занимающихся баскетболом.

1.2. Уроки по баскетболу включают в себя следующие разделы:

- а) Техническая подготовка.
- б) Тактическая подготовка.
- в) *Специальная силовая подготовка:*
  - Развитие прыгучести.
  - Развитие быстроты.
  - Развитие реакции.

1.3. К урокам по баскетболу допускаются учащиеся основной медицинской группы, изучившие инструкцию по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу на уроках физической культуры в школе. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

1.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

1.5. 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 расписанию.

### 2. Требования безопасности перед началом занятия баскетболом на уроке физкультуры.

2.1. На перемене учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму.

В раздевалках соблюдается чистота и порядок.

Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого.

2.2. Урок начинается по звонку с построения.

2.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

### 3. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий учащихся баскетболом.

3.1. На уроках по баскетболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. На уроках по баскетболу учащиеся выполняют следующие требования:

#### Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды учителя.
- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все учащиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя физической культуры;
- выполнять только то упражнение, которое было дано учителем;
- запрещается учащимся бить мяч ногами.

#### Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка учителя физической культуры.

#### 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.

3.3. Соблюдают инструкцию по охране труда для учащихся на занятиях физкультурой;

3.4. На уроках по баскетболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить учителя и обратиться в медпункт школы.

#### **4. Требования техники безопасности по окончании занятия баскетболом.**

4.1. По команде учителя физкультуры, учащиеся организованно строятся в шеренгу.

4.2. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания, учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на уроках физкультуры при занятии баскетболом.**

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате, хореографической комнате;

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;

- не приносить взрывоопасные вещества;

- не уходить самовольно с урока;

- не оставаться в раздевалках на время урока;

- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям учителя физической культуры.