

Государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 1 им. М.К.Тагирова» г. Альметьевск
(ГАОУ «Лицей № 1 им.М.К.Тагирова»)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГАОУ «Лицей № 1 им.М.К.Тагирова»
(протокол от 19.06.25 № 11)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ «Лицей № 1
им.М.К.Тагирова» г. Альметьевск
ИИН 1544022118
Р.М.Шакиров



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
на занятиях спортивной секции по баскетболу

1. Общие положения

- 1.1. Данная инструкция разработана для учащихся, пребывающих на занятиях спортивной секции по баскетболу.
- 1.2. Занятия 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 занятиям спортивной секции по баскетболу допускаются учащиеся основной медицинской группы, изучившие данную инструкцию по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале.
- 1.4. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - ударе мячом;
 - столкновениях;
 - наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
- 1.5. Учащиеся занимаются на занятии спортивной секции по баскетболу в спортивной форме и обуви установленного образца с учетом всех санитарно-гигиенических требований и норм.
- 1.6. Учащиеся не допускаются к занятиям спортивной секции по баскетболу без надлежащей спортивной формы и обуви.
- 1.7. Учащийся должен:
 - иметь коротко остриженные ногти;
 - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - знать и соблюдать простейшие правила игры;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
- За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.
- 1.8. При проведении занятий по баскетболу в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.9. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации общеобразовательного учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.11. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности и требования настоящей инструкции по технике безопасности на занятиях по баскетболу, отстраняются от занятий. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия баскетболом

2.1. Перед началом занятия спортивной секции по баскетболу учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму и обувь. В раздевалках учащиеся обязаны соблюдать чистоту и порядок.

2.2. Перед началом занятий учащийся должен:

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога спортивной секции подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.3. Занятие спортивной секции по баскетболу начинается с построения.

2.4. Перед изучением новой темы занятия учащиеся проходят инструктаж по технике безопасности, о чем делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам техники безопасности.

2.5. Перед началом занятия учащиеся по указанию и под наблюдением педагога убирают мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу. А также убирают в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии.

3. Требования безопасности на занятии баскетболом

3.1. На занятиях спортивной секции по баскетболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы.

3.2. На занятиях по баскетболу учащиеся выполняют следующие требования:

1. Техническая подготовка:
 - индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды педагога;
 - при сигнале о прекращении выполнения упражнения все учащиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания педагога;
 - выполнять только то упражнение, которое было дано педагогом;
 - работать баскетбольным мячом только руками, запрещается пинать баскетбольный мяч.
 2. Тактическая подготовка:
 - при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
 - выполнять подачу только после свистка педагога.
 3. 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. На занятиях по баскетболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии во время занятия учащийся должен немедленно прекратить упражнение, уведомить педагога и обратиться в медпункт школы.
- 3.4. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приемы самостраховки.
- 3.5. Во время занятия по баскетболу учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину.
- 3.6. Соблюдать инструкцию по технике безопасности для учащихся на занятиях спортивной секции.

4. Требования техники безопасности по окончании занятия баскетболом

- 4.1. По команде педагога спортивной секции учащиеся организованно строятся в шеренгу.
- 4.2. После подведения итогов учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.
- 4.3. В раздевалке при спортивном зале учащиеся переодеваются, снимают спортивную форму и обувь.
- 4.4. Учащиеся тщательно моют руки с мылом и умывают лицо.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях баскетболом

- 5.1. В процессе работы учащиеся обязаны предупреждать возникновение аварийных ситуаций:
 - соблюдать правила техники безопасности перед, во время и по окончании занятия спортивной секции;
 - не использовать спортивное и оборудование и инвентарь не по назначению и без указания педагога спортивной секции;
 - не приносить на занятия запрещенные предметы и вещества;
 - не уходить самовольно с занятия;
 - не оставаться в раздевалках на время занятия;
 - в случае аварийной ситуации следовать указаниям педагога спортивной секции.
- 5.2. Поведение и действия всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, быстрыми и эффективными, без провокации паники.

Инструкцию составил:

Заместитель
директора по ВР

Искандарова А.М.