Техника безопасности на занятиях по баскетболу

***1.Общие требования безопасности***

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр.

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающиеся должны:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

-бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

-знать и выполнять правила игры;

- знать и выполнять инструкцию.

***2.Требования безопасности перед началом урока***

Обучающиеся должны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д)

- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия

- под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу;

***3.Требования во время урока***

При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками;

Ведение мяча

Обучающиеся должны:

- выполнять движение мяча с поднятой головой;

- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;

- при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающиеся должны:

- ловить мяч ранее изученным способом.

-прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающиеся должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников.

Меры предосторожности:

- не толкать друг друга во время броска мяча;

- при броске мяча в движении не хватайтесь за стенки, не висите на кольце;

Во время игры воспитанники должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;

- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

-толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и локти;

- во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

- воспитаннику, который находиться на скамейке запасных, выбегать на площадку.