

## Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Общие правила по предупреждению травматизма при проведении уроков по подвижным и спортивным играм.

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

- при температуре выше +15<sup>o</sup>C – короткая форма, спортивная обувь;
- при температуре ниже +15<sup>o</sup>C – спортивный костюм, спортивная обувь.

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

4. Без разрешения учителя не начинать выполнение упражнений и заданий.

5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.

6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.

7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.

8. Перед уроком снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

10. Ногти должны быть коротко острижены.

11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

12. Не бросать мяч под ноги игрокам.

13. Не передавать или подавать мяч ногами.

14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.

15. Не нарушать определенную учителем организацию урока.

16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить учителю.

На уроках БАСКЕТБОЛА

Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущено головой.
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров.
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.
- Не передавали мяч в спину партнера.
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.
- Не ставили подножек.
- Не выставляли локти.
- Не делали блокировок.
- Не толкались руками.
- Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью
2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
3. Уметь выбирать оптимальную скорость
4. Избегать столкновений:
  - предугадывать перемещения соперника;
  - уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
  - уметь изменять направление;
  - уметь применять «финт»;
  - уметь выполнять передачи

При передачах мяча

1. Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче

2. Не передавать мяч резко с близкого расстояния
3. Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
4. Не передавать мяч, если его не видит партнер
5. Не передавать мяч через руки
6. Не передавать мяч в ноги, живот, колени.
7. Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение

#### При бросках мяча в корзину

1. Не бить по рукам
2. Не толкать в спину
3. Не бросать через руки
4. Не стоять под корзиной
5. Видеть отскок мяча
6. Не наступать на ноги
7. Не разводить локти
8. Не отбирать мяч со спины

#### Во время игры

1. Не толкать в спину и локтями
2. Не отнимать мяч вдвоем
3. Не блокировать
4. Не ставить бедро
5. Не ставить подножек
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
7. Не бить по рукам
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
9. Не ставить подножек
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.