



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР(БАСКЕТБОЛ)

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физкультура – самый травматичный урок в школе. А игра в баскетбол- самый травматичный вид спорта. Если не придерживаться правил поведения и безопасности на уроках баскетбола, могут получиться травмы разной сложности, вплоть до тяжёлых. Только знание и выполнение учащимися правил техники безопасности снижает опасность занятий физической культурой не только во время уроков, но и в свободное время.



Учащиеся должны помнить, что:

- Перед игрой необходимо сделать разминку
- Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения
- Запрещается без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо
- Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит
- Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещения соперника.

- Выходя на площадку, осмотреть поверхность игрового поля
- Убрать из зала предметы и оборудование (скамейки, маты, снаряды)
- Не играть на мокрой площадке
- Играть только в спортивной форме, желательно в высоких кроссовках, а перед началом игры снять с себя цепочки, серьги, кольца, часы, браслеты
- Девочкам длинные волосы заплести в косички или завязать хвост



## **При передачах мяча:**

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
- Не передавать мяч, если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени
- Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.
- При передаче стараться бросить мяч свободно от защитника игроку
- Не отбирать мяч вдвоем, втроем, не подставлять бедро, не отбирать мяч сзади, не блокировать, не разводить локти в стороны

## **Во время игры:**

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

# ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС:

---

- 1.Какие основные требования техники безопасности необходимо соблюдать во время занятий **баскетболом**.

(напишите и отправьте мне в личные сообщение)