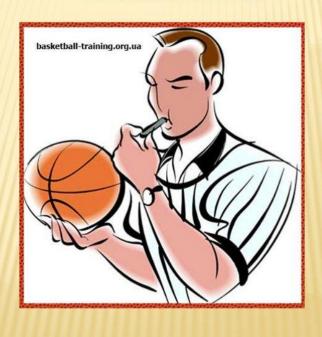
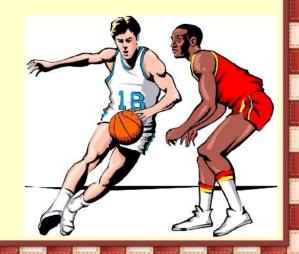
БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ

Техника безопасности на уроках баскетбола



Требования

- 2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий по баскетболу
 - 2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:
 - коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
 - надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
 - провести разминку всех групп мышц;
 - внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.





НЕЛЬЗЯ!



толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;

при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

бить рукой по щиту;

при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;

бросать мячи в заградительные решетки;

толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

жватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

широко расставлять ноги и выставлять локти;

во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.