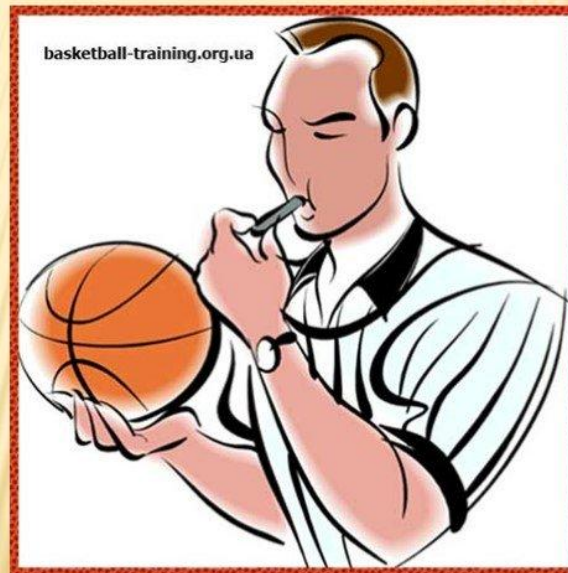


БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ

Техника безопасности на уроках
баскетбола

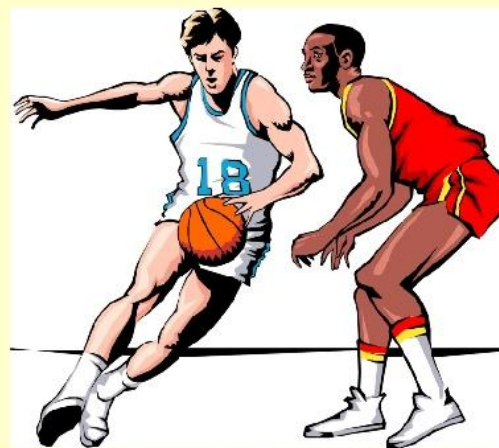


Требования

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;
- хватать 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.