**Техника безопасности на занятиях баскетболом**

**1.Общие требования 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.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии

- при ударе мячом

- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи

У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная не­обходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказа­ния первой помощи пострадавшим.

**2.Требования безопасности перед началом урока**

**Обучающиеся должны:**

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

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

- убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы

 - внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол

**3. Требования безопасности во время занятий**

- Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

- При выполнении  прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

- Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

- Не вести игру влажными руками.

**Во время ведения мяча обучающийся должен:**

• выполнять ведение мяча с поднятой головой;

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

• после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

**При передаче обучающийся должен:**

• ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

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

• следить за полетом мяча;

• соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

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

**При броске обучающийся должен:**

• выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;

• при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

**Во время игры обучающиеся 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;

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- При получении  травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

- Снять спортивную форму и спортивную обувь

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом