**Требования по технике безопасности на занятиях по баскетболу**

**1. Общие требования безопасности:**

Для занятия игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам 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.

Обучающиеся должны:

* иметь коротко остриженные ногти;
* заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* знать и выполнять правила игры;
* знать и выполнять инструкцию.

**2. Требования безопасности перед началом занятия:**

Обучающиеся должны:

* переодеться в раздевалке, надеть на себе спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д);
* убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для занятия
* под наблюдением тренера положить мячи, чтобы они не раскатывались по залу.

**3. Требования во время занятия:**

При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны:

* избегать столкновений с другими воспитанниками;
* перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
* исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
* соблюдать интервал и дистанцию;
* быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками.

При ведении мяча, обучающиеся должны:

* выполнять движение мяча с поднятой головой;
* при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
* при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче, обучающиеся должны:

* ловить мяч ранее изученным способом.
* прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
* соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра;
* помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

При броске, обучающиеся должны:

* выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;
* при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников.

Меры предосторожности:

* не толкать друг друга во время броска мяча;
* при броске мяча в движении не хватайтесь за стенки, не висите на кольце;

Во время игры воспитанники 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;
* широко расставлять ноги и локти;
* во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
* воспитаннику, который находиться на скамейке запасных, выбегать на площадку.