**Доклад на тему : «Техника безопасности на занятиях по баскетболу»**

**Общие правила по предупреждению травматизма**

**при проведении уроков по подвижным и спортивным играм**

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

при падении на твердом покрытии;

при ударе мячом;

при столкновениях;

при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**Требования безопасности перед началом урока**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.

5. Коротко остричь ногти, снять все украшения: кольца, перстни, цепочки, браслеты,

серьги, часы и т.д.

6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

**Требования безопасности во время урока**

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

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь

применять приёмы самостраховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

**Ведение мяча**

***Учащийся 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.

**Передача**

***Учащийся 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.*

**Бросок**

***Учащийся должен:***

• выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;

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

***Не рекомендуется:***

• 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.

**Во время игры учащийся должен:**

• 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 выставлять локти;

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

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

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся учителю.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь

оказывать первую доврачебную помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.