

Техника безопасности

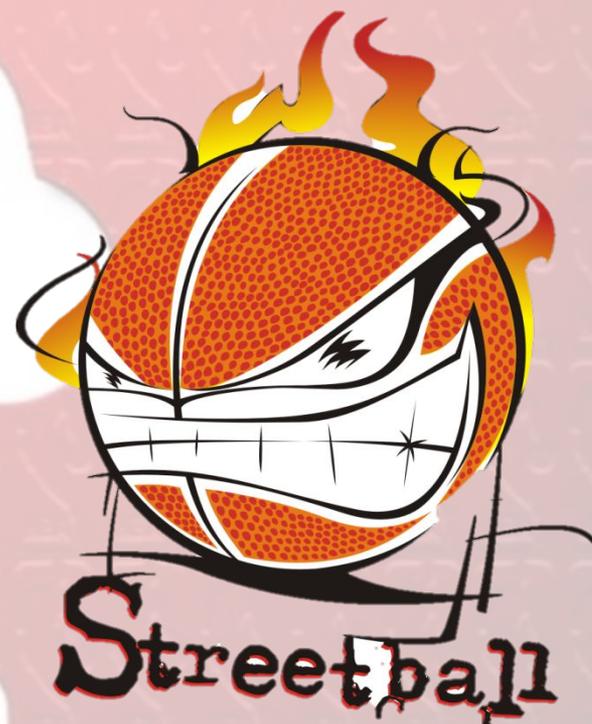


Ялдыгина Надежда Николаевна
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 14» г.Братск 2014г.

Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры



Техника безопасности

Учащийся должен:

- перед началом занятий**
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
 - снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
 - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
 - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
 - под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
 - убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
 - по команде учителя встать в строй для общего построения

Техника безопасности

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала

Ведение

Учащийся должен:

мяч

- 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



Передач

Учащийся должен: **а**

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя 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



Бросо

Учащийся должен: **К**

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.



NBA

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.



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

