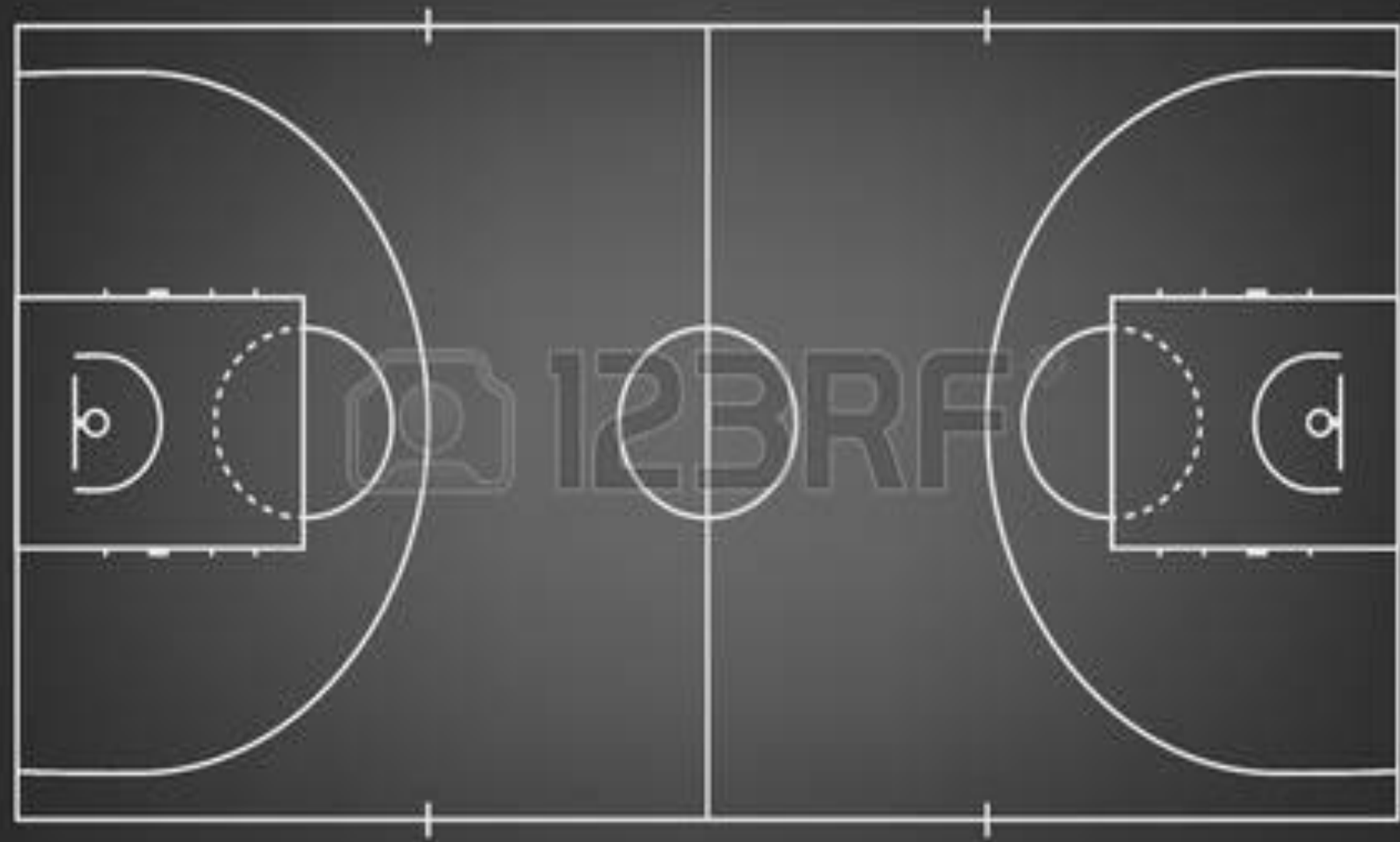


ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ГРИ У БАСКЕТБОЛ

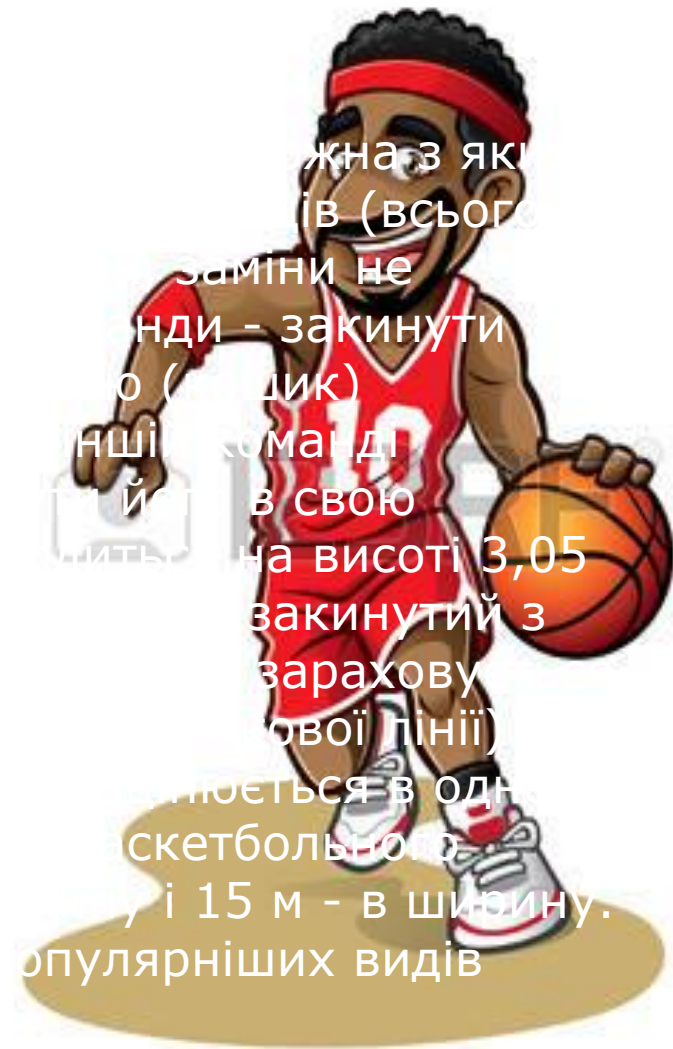


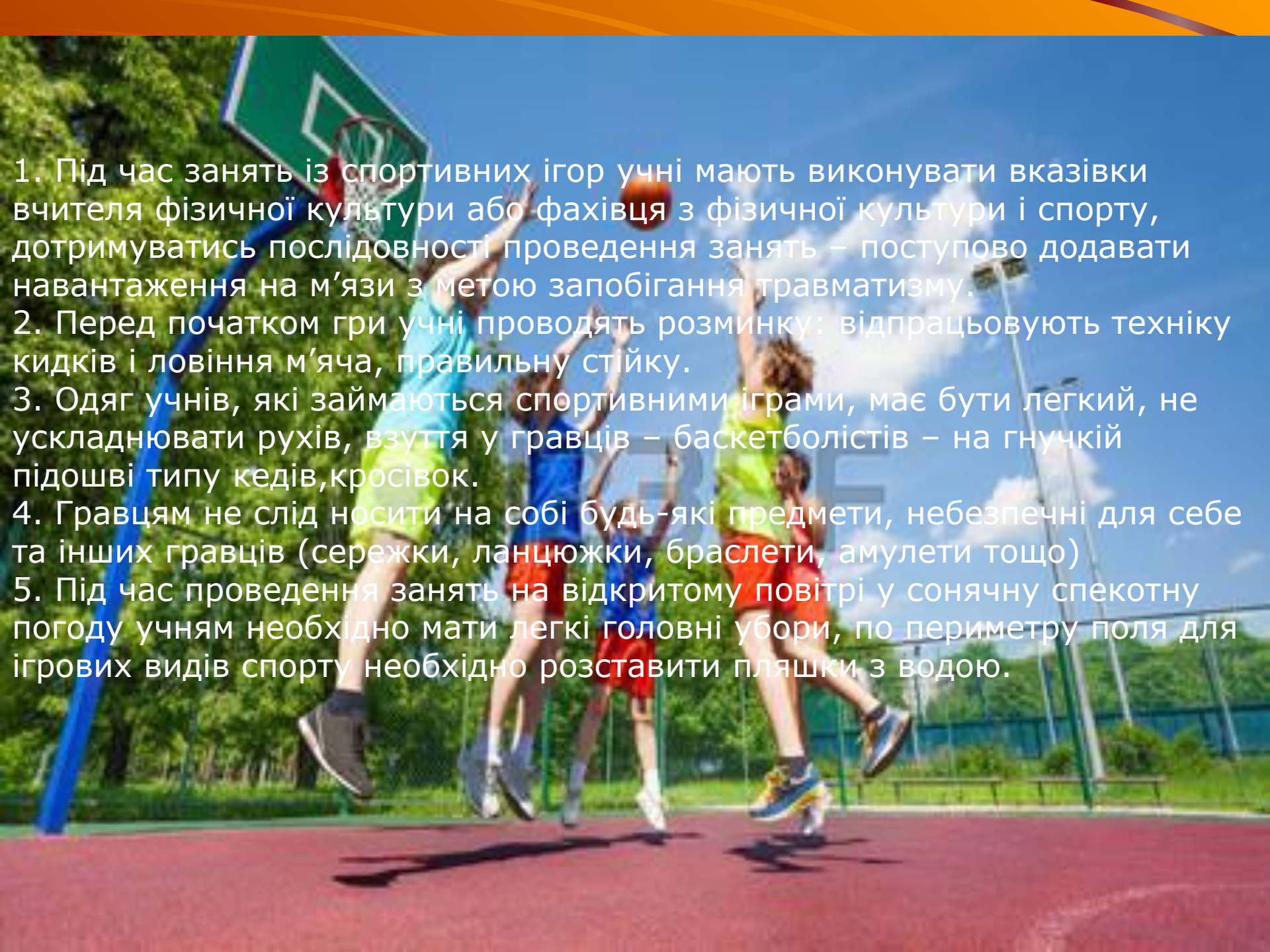
Саута Анастасія



Баскетбол (англ. Basketball) - це командна спортивна гра.

В баскетбол грають двома командами, кожна з яких складається з п'яти гравців (всього десять гравців). Кожній команді по черзі надається право виступати. Заміни не обмежені. Мета команди - закинути м'яч в кільце суперника і перешкодити йому зробити те саме. Оволодіти м'ячем і закинути його в корзину [1]. Кошик знаходиться на висоті 3,05 м від підлоги (10 футів). Закинутий з ближньої та середньої дистанції м'яч зараховується за два очка, з далекої - за три очка; штрафний м'яч - за одне очко. Стандартний баскетбольний майданчик - 28 м в довжину та 15 м в ширину. Баскетбол - один з найпопулярніших видів спорту в світі [2].



- 
- A group of students are playing basketball on an outdoor court. One student in a light blue shirt and yellow shorts is jumping high to shoot the ball. Other students in blue and red uniforms are also jumping or running. The court is red, and there's a green basketball hoop in the background. The sky is blue with some clouds.
1. Під час занять із спортивних ігор учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту, дотримуватись послідовності проведення занять – поступово додавати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.
 2. Перед початком гри учні проводять розминку: відпрацьовують техніку кидків і ловіння м'яча, правильну стійку.
 3. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не ускладнювати рухів, взуття у гравців – баскетболістів – на гнучкій підшві типу кедів, кросівок.
 4. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо)
 5. Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори, по периметру поля для ігрових видів спорту необхідно розставити пляшки з водою.

