**Правила безопасности на занятиях.**

***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.

*обучающийся не должен делать:*

• толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;

• хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

• бить рукой по щиту;

• бросать мячи в заградительные решетки.

*Во время игры обучающийся должен:*

• следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

• избегать столкновений;

• по свистку прекращать игровые действия.

*Во время игры обучающийся не может:*

• толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

• хватать, задерживать их продвижение;

• широко расставлять ноги и выставлять локти;

• во время броска размахивать руками перед его глазами;

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

***Упражнения для развития силы.***

ОРУ, стретчинг

1. отжимание от мяча

2. отжимание узким хватом

3. подтягивание узким хватом

4. подтягивание широким хватом

5. поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя

бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).