



Утверждаю:

Директор

Л.М. Спиридонова

«01» сентября 2021г.

Инструкция №2

ПЕРВИЧНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 111 КЛАССОВ ПО РАЗДЕЛУ “ФУТБОЛ”

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

- I. Техническая подготовка.
- II. Тактическая подготовка.
- III. Специальная силовая подготовка.

1. Развитие прыгучести.
2. Развитие быстроты.
3. Развитие реакции.

К урокам по футболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др. присутствуют на уроке. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписания.

Занятия проводятся только в присутствии учителя, его помощника.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УРОКА.

На переменах учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалке соблюдается чистота и порядок. Каждый класс складывает свои вещи отдельно от другого. Урок начинается по звонку с общего построения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УРОКА.

На уроках по футболу учащиеся выполняют нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и семестровые оценки.

На уроках по футболу учащиеся выполняют следующие требования:

1. Без разрешения учителя запрещается брать и бросать мячи.
2. Обязательно выполнять общую и специальную разминку.
3. При выполнении упражнений с мячами, мяч передавать точно, не резко, по команде учителя останавливать мяч ногами.
4. Во время работы с мячом быть внимательным, собранным.
5. Во время учебной игры соблюдать правила, вести себя корректно по отношению к противнику.
6. Овладевай основными приёмами обращения с мячом на месте и в движении, в облегчённых условиях и при учёте основных тактических правил.
7. Во время технической тренировки уделяй одинаковое внимание разминке и развитию обеих ног.
8. Занимайтесь только на хорошо подготовленном поле.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ УРОКА.

По команде учителя учащиеся организованно строятся в шеренгу. После подведения итогов, сообщения оценок, домашнего задания учащиеся строем покидают спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В процессе учёбы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях (раздевалках, зале, тренажёрной комнате);
- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийных ситуаций следовать указаниям учителя.