

Бекітемін:
Веренка ЖББ мектебінің директоры
Бижанова Н.К. 
2023 – 2024 оқу жылы

Дене шынықтыру сабағында
техника қауіпсіздік ережесін сақтау
ж у р н а л ы

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі: Сарсенов М.К

Жалпы қауіпсіздік ережелері

1. Бұл нұсқауды сақтау спорт залында дайындалатын барлық оқушылар үшін міндетті.
2. Денешынықтыру сабағына дәрігерлік тексеруден және қауіпсіздік техникасы нұсқамалығынан өткен оқушылар жіберіледі.
3. Спорт залында тек спорт киімі мен табаны таймайтын аяқ киімде ғана дайындалуға болады.
4. Спорт залына сырт киіммен кіруге болмайды.
5. Жеке гигиена талаптарын сақтау керек (дене таза болуы, тырнақ қысқа етіп алуыны тиіс).
6. Спорт залына портфель мен сөмке алып кіруге болмайды.
7. Спорт залындағы жарақат алу қаупі.
8. Электр жарығын қосқан кезде (электр тоғынан зақымдану).
9. Қауіпсіздік техникасын сақтамаудан (қолдары, буындарды жарақаттау, соғып алу).
10. Бұзық немесе дайындалмаған спорт снарядтарында жұмыс істеу кезінде.
11. Сүлгі мен сабын салынған жеке дорбаша болуы тиіс.

Сабақ басталар алдындағы қауіпсіздік талаптары

1. Спорт киімін киім шешетін орында ауыстырып кию керек.
2. Мұғалімінің рұқсатынсыз немесе кезекшінің бұйрығынсыз спорт залына кіруге болмайды.
3. Спорт залына сабырмен, асықпай, тәртіп пен реттілікті сақтап кіреді.
4. Электр жарығын өз бетінше қосуға болмайды.
5. Мұғалімнің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарын ауыстыруға болмайды.
6. Мұғалімнің нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарын ауыстыруға болмайды.
7. Осы сабаққа арналған қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқият тыңдау керек.

Сабақ кезіндегі қауіпсіздік талаптары

1. Мұғалімнің бұйрығынсыз жаттығуларды және оқу тапсырмаларын орындауға кірісуге болмайды.
2. Төсеніш төселмеген жағдайда спорттық снарядтарда жаттығу орындауға болмайды.
3. Снарядтарда жұмыс істердің алдында оларды құрғақ, таза шүберекпен сүртіп алу керек.
4. Жаттығуларды орындау кезінде бір біріне сақтық етуді естеріңнен шығармау керек.
5. Доптарды бір бірін қарама қарсы лақтыруға болмайды, жұп жұп болып жұмыс істегенде ғана доп болуы тиіс.
6. Мұғалімнің тапсырмасында көрсетілген жаттығуларды орындау керек.
7. Сабақта тәртіп пен реттілік сақтау керек.
8. Сабақтан мұғалімнің рұқсатынсыз кетпеңдер.
9. Жаттығу жасар алдында снарядқа жақын тұрған оқушының жоқтығына көз жеткізіп алу керек.

Апатты жағдайлардағы қауіпсіздік талаптары

1. Өз өзіңді нашар сезінген жағдайда мұғалімге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
2. Жарақат алған жағдайда мұғалімге хабарлаңдар, ол сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
3. Кабинетте апатты жағдай орын алғанда, өрт шыға қалған жағдайда мұғалімнің нұсқауымен ұйымдасқан түрде, жылдам, абыржымай, спорт залын тастап шығу керек.

Сабақ біткеннен кейін қауіпсіздік талаптары

1. Спорт залынан мұғалімнің командасымен, асығып үсікпей, сабырмен шығу керек.
2. Беті қолдарыңды сабындап жуу керек.
3. Спорт киімдеріңді, аяқ киімдеріңді шешіңдер, оны тек спортпен айналысуға ғана пайдалану керек.
4. Сабақ кезінде өздерің байқаған барлық кемшіліктері туралы мұғалімге хабарлау керек.

Дене шынықтыру сабағында сақталынатын техника қауіпсіздік ережелері

- ❖ Спортпен шұғылданғанда табаны резеңке аяқ киім кию керек
- ❖ Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру керек
- ❖ Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды
- ❖ Ұзындыққа, биіктікке секіретін алдында шұңқырдағы құмды қопсыту керек
- ❖ Спорт құралдарын (граната, найза) лақтырған кезде алдынан өтуге болмайды
- ❖ Лақтырушының оң жағында тұруға болмайды
- ❖ Құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды
- ❖ Жауын-шашынды күндер лақтыратын құрал-жабдықтарды, сүртіп, құрғатқаннан кейін ғана пайдалану керек.
- ❖ Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде лақтыруға болмайды
- ❖ Тырма, күрек, т.б жабдықтардың үшкір жағын (жүзін, қырын) төмен қаратып қою керек

Гимнастика сабақтарында сақталынатын қауіпсіздік ережесі

- ❖ Гимнастикалық құрал-жабдықтармен тек ғана мұғалімнің көмегімен жаттығу керек
- ❖ Секіріп түсетін жерлерге гимнастикалық төсеніш төсеу қажет
- ❖ Бірінен соң бірі жүгіріп келе жатқан кезде және жаттығу орындау кезінде ара қашықтықты қатаң сақтау керек
- ❖ Гимнастикалық құрал-жабдықтардың таза болуын, тат баспауын қадағалап отыру керек

5 сыныбы

№	Аты жөні	I тоқсан	II тоқсан	III тоқсан	IV тоқсан
1	Адамов А	Адамов	Адамов	Адамов	Адамов
2	Абилькасимов Х	Абилькасимов	Абилькасимов	Абилькасимов	Абилькасимов
3	Аманжол Н.	Аманжол	Аманжол	Аманжол	Аманжол
4	Аманжол Н.	Аманжол	Аманжол	Аманжол	Аманжол
5	Аманжол Н.	Аманжол	Аманжол	Аманжол	Аманжол
6	Аманжол Н.	Аманжол	Аманжол	Аманжол	Аманжол
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

7 СЫНЫБЫ

№	АТЫ ЖӨНІ	I тоқсан	II тоқсан	III тоқсан	IV тоқсан
1	Толмачев Е				
2	Отсуп М				
3	Байтжанова И				
4	Мамасбаева А				
5	Жемирхан М				
6	Турекубаева Х				
7	Мамбаева С				
8	Утеушева М				
9	Сарсенбаева А				
10	Жартаева А				
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

8 сыныбы

№	Аты жөні	I тоқсан	II тоқсан	III тоқсан	IV тоқсан
1	Аманжолбаева А	Аманжол	Аманжол	Аманжол	Аманжол
2	Аманжол А.	Аманжол	Аманжол	Аманжол	Аманжол
3	Баймұхамбетов А	Баймұхамбетов	Баймұхамбетов	Баймұхамбетов	Баймұхамбетов
4	Бисембаева А	Бисембаева	Бисембаева	Бисембаева	Бисембаева
5	Базарбаев Д	Базарбаев	Базарбаев	Базарбаев	Базарбаев
6	Баймұхамбетов А	Баймұхамбетов	Баймұхамбетов	Баймұхамбетов	Баймұхамбетов
7	Бартыгулова А	Бартыгулова	Бартыгулова	Бартыгулова	Бартыгулова
8	Мухометов А	Мухометов	Мухометов	Мухометов	Мухометов
9	Мухометов А	Мухометов	Мухометов	Мухометов	Мухометов
10	Турсынбаев А.	Турсынбаев	Турсынбаев	Турсынбаев	Турсынбаев
11	Темірбаев А.	Темірбаев	Темірбаев	Темірбаев	Темірбаев
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

9 сыныбы

№	Аты жөні	I тоқсан	II тоқсан	III тоқсан	IV тоқсан
1	Базарбаева А	Б. А. А.	Б. А. А.	Б. А. А.	Б. А. А.
2	Жетпіс А	Ж. А.	Ж. А.	Ж. А.	Ж. А.
3	Бисопов Б.	Б. А.	Б. А.	Б. А.	Б. А.
4	Қайыпқожа А.	Қ. А.	Қ. А.	Қ. А.	Қ. А.
5	Абдықасымов Б.	А. А.	А. А.	А. А.	А. А.
6	Теміржан У.	Т. А.	Т. А.	Т. А.	Т. А.
7	Утеушева А.	У. А.	У. А.	У. А.	У. А.
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					