



Бекіткен:

Мектеп директоры м.у.а:

Каренеева Г.А.

2024-2025 оқу жылы

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

Волейбол ойыны сабақтарында қауіпсіздік техникасы жөніндегі ереже

Қауіпсіздіктің жалпы талаптары

1. Волейбол ойынына медициналық тексеруден өткен және қауіпсіздік талаптарымен таныстырылған оқушылар жіберіледі
2. Жарақат алудың қауіпі:
 - тайғанақ немесе қатты топыраққа жығылу әсерінен
 - доптың соққысы тиетін аумақта болған жағдайда
 - алаңда бөгде нәрселердің болған жағдайында
 - допқа қарсы блок қойғанда
3. Тренер - мұғалімде қажетті дәрі-дәрмектермен жабдықталған дәріханаша болуы қажет
4. Қатысушылар ойын тәртібіне сай спорт киімдерін кигені қажет
5. Сабақ құрғақ алаңда немесе құрғақ еденді залда өтуі қажет

Сабақ алдындағы ұстанатын қауіпсіздік талаптары

1. Спорт киімдерін киіп, табаны тайғанамайтын аяқ киім кию керек
2. Спорт алаңында жәнеоның маңында бөгде заттардың болмауын тексеру керек
3. Барлық бұлшық еттер ттоптына әзірлік жаттығулар жасау
4. Волейбол ойынында қауіпсіздік сақтау ережесін мұқият тындау
5. Тырнақтар қысқа етіп қыркылған болу керек

Сабақ кезіндегі қауіпсіздік талаптары

1. Сабақ кезінде алаңда бөгде адамдар болмауы керек
2. Қарғығанда, жығылғанда, бір-бірімен соғылысқанда ойыншы өзін-өзі қауіпсіздендіру жолдарын білу керек
3. Ойынның тәртібін сақтау, әсіресе үйрету әзірліктері кезінде дөрекі және қауіпті әрекеттерді болдырмау
4. Ойынға кіргенде қолдар ылғал, су болмау керек
5. Ауа температурасы плюс 10 градус болғанда спорт костюмін кию
6. Тізеқаптармен және шынтаққаптармен қолдану керек

Төтенше жағдайдағы қауіпсіздік талаптары

1. Өзін нашар сезінген жағдайда сабақты тоқтатып, мұғалімге айту керек
2. Жарақат алған жағдайда ол жөнінде мұғалімге хабарлау
3. Волейболға қатысушылар спорттағы жарақаттар жөнінде хабардар болулары және алғашқы көмек көрсетуді білулері қажет

Сабақтар аяқталғандағы қауіпсіздік талаптары

1. Спорттық жабдықтарды арнайы орнына жинау
2. Спорттық киімдер мен ачк киімді шешу керек
3. Душпенг жуынып, беті-қолды сабындап жуу керек
4. Сабақ кезіндегі кемшіліктер жөнінде мұғалімге хабарлау

№	Аты жөні	I тоқсан	II тоқсан	III тоқсан	IV тоқсан
1	Алтынбек Даяна				
2	Аңсабек Жұлдызай				
3	Арғынбай Алижан				
4	Әділқадір Шерхан				
5	Бахыт Айбек				
6	Даярбек Томирис				
7	Магиллан Акерке				
8	Марат Нұрмұхамед				
9	Жомарт Ерсұлтан				
10	Рысбек Нұрбол				
11	Сардарбек Темірлан				
12	Совхозбек Алдияр				
13	Сұлтанбекқызы Гүлдана				
14	Төлеу Айсана				
15	Тұртай Ерсұлтан				
16	Шайкен Сұлтан Ғаниұлы				
17	Ізгілеу Нұртілеу				
18	Қайратұлы Айсұлтан				
19	Амангелді Санжар				
20	Сайлау Бекарыс				
21	Алпыс Ардақ				
22	Жұмағали Бакдаулет				
23	Еркінқызы Жанерке				
24	Әбен Бұлбұл				
25					
26					
27					
28					
29					
30					