



Бекітемін:

Мектеп директоры:

Манжибаева А.А.

2023-2024 оқу жылы

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

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
 - допка 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 және оның маңында бөгде заттардың болмауын тексеру керек
3. Барлық бұлшық еттер топтына әзірлік жаттығулар жасау
4. Волейбол ойынында қауіпсіздік сақтау ережесін мұқият тындау
5. Тырнақтар қысқа етіп қырқылған 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 аяқ киімді шешу керек
3. Душпен 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	Ізтілеу Нұртілеу				
18	Қайратұлы Айсұлтан				
19	Амангелді Санжар				
20	Сайлау Бекарыс				
21	Алпыс Ардақ				
22	Жұмағали Бақдаулет				
23	Еркінқызы Жанерке				
24	Әбен Бұлбұл				
25					
26					
27					
28					
29					
30					