



Бекітемін:

Мектеп директоры:

*Манжибаева А.А.*

Манжибаева А.А.

« 01 »

09

2023-2024 оқу жылы

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

## **Спорт алаңында, стадионда оқушылардың қауіпсіздік ережесі**

### **1. Қауіпсіздіктің ортақ талаптары**

Бұл нұсқаудың оындалуы спорт алаңында, стадионда сабақтарға қатысатын барлық оқушыларға міндетті

Физкультура сабақтарында медициналық тексеруден және қауіпсіздік талаптарымен таныстырылған, денсаулығының ақаулығы жоқ балалар қатыстырылады.

Спорт алаңындағы сабақта тек спорт киімдерін, тайғанамайтын аяқ киім киген, желді күндері жеңіл күртеше киюге тиіс.

Сабақ барысында қатысушылар сабақ тәртібі мен жеке гигиенасын сақтау

#### **Жарақаттану ықтималдығы:**

- шаңғымен жаттығуларда үсік шалу, жеңіл атлетика сабақтарында қол-аяқтың басқадай жарақат болуы
- спорт снарядтарының ақаулықтары салдарынан
- сүлгі мен сабын саынған жеке пакеттің болуы

### **2. Сабақ алдында қауіпсіздік талаптары**

1. Спорт киімдерін кию
2. Мұғалім рұхсатынсыз спортзалына кірмеу
3. Спорт залына байыппен, тәртіп сақтап, ретімен кіру
4. Электржарықтандыру жүйесін өз еркімен қоспау
5. Жаттығулар үшін шаңғыларды алу
6. Спортзалынан мұғалім рұхсатынсыз шығып кетпеу
7. Қауіпсіздік нұсқасын мұқият тыңдап, қабылдау

### **3. Сабақ кезіндегі қауіпсіздік талаптары**

1. Мұғалім нұсқауынсыз сабақ жаттығуларын бастамау
2. Жаттығулардың алдын ала оның басқаларға да өзіне де қауіпті емес екеніне көзінді жеткіз
3. Биіктікке және ұзындыққа секіргенде кезек ретін сақта
4. Бір-бірінді жарақаттан сақтандыруға әзір болыңдар
5. Допты бір-біріне қарама-қарсы лақтыруға болмайды, жұпта бір ғана доп беріледі
6. Мұғалім талап етпеген жаттығуларды орындаудан аулақ бол
7. Сабақ үстінде тәртіп талаптарын орында, сабақтан өз еркіңмен кетуге болмайды
8. Жаттығудың алдында жақын қашықтықта оқушының жоқ екенін тексер
9. Шеңберде жүгіруде жүгіру бағыты сағат тілінің бағытына сәйкес болу керек

### **4. Апаттық жағдайдағы қауіпсіздік талаптары**

Өзін нашар сезінген жағдайда сабақты тоқтатып, мұғалімге айту керек

Жарақат алған жағдайда ол жөнінді мұғалімге алғашқы көмек үшін хабарлау

Апаттық жағдайда мұғалім нұсқауларын мұқият орындап, абыржымай спорт залынан, стадионнан, спорт алаңынан шығып кету

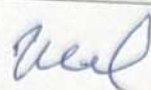
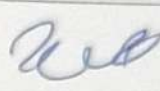
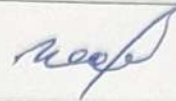
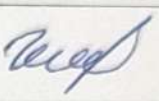
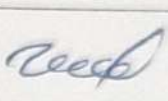
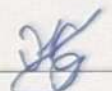
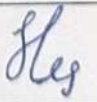
### **5. Сабақтар аяқталғандағы қауіпсіздік ережелері**

Спорттық жабдықтарды арнайы орнына жинау

Спорттық киімдер мен аяқ киімдерді шешу керек

Душпен жуынып, беті-қолды сабындап жуу керек



| №  | Аты жөні             | I тоқсан                                                                            | II тоқсан                                                                            | III тоқсан                                                                            | IV тоқсан                                                                             |
|----|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Жасұланұлы Нұрсәт    |    |    |    |    |
| 2  | Жексенбай Расул      |    |    |    |    |
| 3  | Жақан Жасұлан        |    |    |    |    |
| 4  | Тастан Айқын         |    |     |    |    |
| 5  | Алмабекұлы Жарқын    |    |    |    |    |
| 6  | Асан Дамир           |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 7  | Данабек Иманәлі      |    |     |    |    |
| 8  | Дарынұлы Дастан      |   |    |   |   |
| 9  | Мақсүтер Сайын       |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 10 | Талғатұлы Дінмұхамед |  |  |  |  |
| 11 | Тұртай Рамазан       |  |  |  |  |
| 12 | Жалғасұлы Ернат      |  |   |  |  |
| 13 | Сапарбекұлы Бекзат   |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| 14 | Әжімхан Бекзат       |  |   |  |  |
| 15 | Мақсүтер Сағи        |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |