**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ**

**«№51»Дәуір жалпы білім беретін мектеп» коммуналдық мемлекеттік мекемесі**

 **Дене шынықтыру пән мұғалімі Қуатбеков Мұхтар Абдуович**

Берілген техника кауіпсіздігі ережесі мектеп жанында ұйымдастырылып өткізілетін сабақтарда, сабақтан тыс жүргізілетін дене тәрбиесі және спорт алаңында сақталуы тиіс.

 **ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МҰҒАЛІМІ:**

1. Сабақ басталар алдында сабақ өтілетін алаңды тексеру қажет.

2. Спорттық құжаттардың дұрыстығына, қондырғының беріктігіне және оның орнықтылығына, санитария талабына сай екендігін тексеру қажет.

3. Оқушыларды жаттығу барысында қауіпсіз тәсілдермен жұмыс істеуге үйрету және олардың қауіпсіздік ережесін сақтауын талап ету.

4. Оқушы бойынан шаршау, дімкәстану, нашар сезіну белгілері байқалғанда баланы тез арада дәрігерге жеткізу керек.

5. Спортзалда орналасқан жабдықтардың нормаға және ережеге сай болуын тексеру керек.

6. Жазатайым жағдай бола қалса, тез арада әкімшілік меңгерушілерін ескертіп, зардап шеккен адамға жедел жәрдем көрсету керек.

7. Сабақтан соң сабақ өткен жерді ұқыпты түрде қарап шығып, энергия тетіктерінде ақаулардың жоқтығына көз жеткізу керек. Ақаулар болған жағдайда оны тез арада жою керек.

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҒЫНА ҚАТЫСУШЫ ОҚУШЫЛАР**:

1. Дене тәрбиесі сабағына спорттық киімсіз қатысуға болмайды;

2. Спортзалға мұғалімнің рұқсатынсыз кіруге болмайды ;

3. Спортзалда және шешінетін бөлмеде тәртіп сақтау қажет;

4. Мұғалімнің рұқсатынсыз электр жүйелеріне және басқа заттарға тиісуге болмайды;

5. Спорт сабағынан денсаулығына байланысты босатылған және ауру оқушылар спорттық киіммен отыру керек.

6. Әр сабақтан соң дымқыл шүберекпен залдың едені сүртілуі тиіс;

 **ОҚУШЫЛАРҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР**

- дене тәрбиесі сабақтарына міндетті түрде қатысып, өз денесін шынықтыру даярлығын арттыру және спорттық шеберлігін жетілдіру;

- әр жыл ішінде бағдарламалық материалдың негізгі бөлімдері жөніндегі бақылау көрсеткіштерін орындау;

- мектепте бұқаралық спорт бағытында өткізілетін және шынықтыру мен сауықтыру жұмыстарына белсене қатысу;

- дене тәрбиесі мұғалімінің нұсқау-кеңестерін пайдалана отырып дене жаттығуларымен өзі дербес шұғылдану;

- «Дене тәрбиесі» пәнінің теориялық бөлімнің талаптарын білу және тәжірибе жүзінде қолдана білу;

- бітіретін сыныптарда дене тәрбиесі бойынша сынақ тапсыру;

 **ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА САБАҚТАРЫНДА**

1. Спортпен шұғылданған кезде табаны резеңке аяқ киім кию керек.

2. Қысқа немесе ұзақ қашықтықтарға жүгіргенде тек қана өз жолыңмен жүгіруің керек.

3. Жүгіріп келе жатқанда немесе мәре сызығынан өткенде кілт тоқтауға болмайды.

4. Жүгіру кезінде аяқтан шалуға, басқа да жат әрекеттер жасауға тыйым салынады.

5. Секіруге арналған құм толтырылған шұңқыр үнемі борпылдақ болуы керек.

6. Секіру барысында аяқ киімнің өкше тұсына резеңке төсеніш төсеу керек.

7. Тегіс емес, тайғақ жерлерден секіруге тыйым салынады.

8. Спорт құралдарын (граната, диск, найза, доп т. б.) лақтырар алдында лақтыру секторында адамдардың жоқ екеніне көз жеткізу қажет.

9. Лақтырған ядроны қағып алуға болмайды және ядроны лақтырар кезде жерге түсіріп алудан сақтану керек.

10. Жабдықты қолма қол беру қажет.

11. Ядроны төмен ұстап тұрып, қол ұшымен ұстауға болмайды.

 **ГИМНАСТИКА САБАҚТАРЫНДА**

1. Гимнастикалық құрал-жабдықтарда тек қана мұғалімнің немесе көмекшісінің бақылауында жаттығу керек.

2. Гимнастикалық құрал-жабдықтардың қолдануға жарамдылығын анықтап алу қажеттігін ұмытуға болмайды.

3. Құрал-жабдықтардың таза болуын, тот баспауын қадағалап отыру керек.

4. Басқа оқушылар жаттығып жатқанда гимнастикалық жабдықтарға жақын тұрмау қажет.

5. Гимнастикалық жабдықтардан секіріп түсу орнында біртегіс төсеніштің болуы міндетті.

6. І лекпен гимнастикалық жаттығу орындау барысында ара қашықтықтың біріңғай болуын қатаң сақтау керек.

7. Гимнастикалық жабдықтардан секіріп түсер кезде аяқтың ұшымен тізені бүге отырып түсу қажет.

8. Гимнастикалық жабдықтардан күрделі жаттығулар жасау барысында сақтандыру шараларынсыз жасамау керек.

 **СПОРТТЫҚ ОЙЫН САБАҚТАРЫНДА**

1. Жылытатын батареялар, терезе және шамдар т.б. сақтайтын қалқандармен, немесе торлармен жабық болуы қажет.

2. Зал таза және желдетілген, еден құрғақ және ойынның ыңғайына қарай тегіс болуы қажет.

3. Сәнді бұйымдарды, сағат және басқа заттарды тағуға (киюге) мүлдем тыйым салынады.

4. Жеке гигиеналық ережені сақтауға міндетті.

5. Аяқ киім жеңіл және бауымен байланатын болуы қажет.

6. Оқушылар ойынының ережелерін міндетті түрде сақтау қажет.

7. Тыйым салынады:

а) футбол ойынында - итеруге, аяқтан шалуға, аяқпен және дененің басқа мүшесімен соғуға;

б) баскетбол ойынында - қарсыласты ұстауға, итеруге шалуға, доппен ұруға т.б.

в) волейбол ойынында допты дұрыс емес қабылдауға, команда мүшелеріне соқтығысуға, шабуыл жасау барысында топтық әрекеттерді бақылау қажет.

8. Спорт залында ойынға қажетсіз заттардың болмауы қажет (Спорттық құрал-жабдықтар, столдар, орындықтар, киімдер, т.б.).