**Дене шынықтыру сабағында қолданылатын қауіпсіздік ережелері**

Дене шынықтыру сабағында басты назар аударатын мәселе-жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік. Сондықтан да мұғалім барлық жабдықтар мен снарядтардың жарамдылығы мен қауіпсіздігін мұқият қадағалауы қажет. Төменде бағдарламаның жекелеген тараулары (бөлімдері) бойынша сақтауға тиісті қауіпсіздік ережелері.

**Жеңіл атлетика**

1. Дене шынықтыру және спортпен шұғылданған кезде табаны резина аяқ киім қию керек.
2. Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру қажет. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды.
3. Ойлы-қырлы жерлерде кездескен кедергілерден (тас, құлаған ағаш, бұта, төмпешік т.б.) аспай-саспай өтуді есте сақтаған жөн.
4. Жүгіру, секіру, лақтыру алаңдарын көлденең кесіп өтуге рұқсат етілмейді.
5. Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде қалдыруға болмайды. Тырма, күректі т.б. жабдықтардың үшкір жағын (жүзін) қаратып қоюға болмайды.
6. Спорт құралдарын (граната, диск, найза т.б) лақтырғанда, лақтыру бағытында адамның болмауын қарап, бақылап алу қажет.
7. Ұзындыққа , биіктікке секірер алдында шұңқырдағы құмды майдалап, қопсытып алу керек.
8. Лақтырушының оң жағында тұруға, құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды.
9. Лақтырған ядроны қағып алуға болмайды және ядроны лақтырар кезде жерге түсіріп алудан сақтану керек.
10. Жауын-шашында күндері лақтыратын құрал-жабдықтарды мұқият сүртіп, құрғатқаннан кейін пайдалану керек.

**Гимнастика сабақтарында**

1. Денені қыздырып алмай күрделі жаттығуларды орындауға болмайтындығы есте ұстаңдар.
2. Гимнастикалық құрал-жабдықтарда тек қана мұғалімнің көмегімен жаттығу керек.
3. Жүгіріп келіп секіретін жолда және секіріп түсетін орында тұруға болмайды.
4. Секіріп түсетін жерлерге гинастикалық төсеніш төсеу қажет.
5. Спорт жабдықтарынан (ат, бөрене, гимнастикалық қабырға) секіргенде, жерге міндетті түрде екі аяқпен түсу керек.
6. Біріңнен соң бірің жүріп келе жатқан кезде және жаттығу орындау кезінде ара қашықтық қатаң сақталсын.
7. Гимнастикалық құрал-жабдықтардың қолдануға жарамдылығын анықтап алу қажеттілігін ұмытуға болмайды. Құрал-жабдықтардың таза болуын, тот баспауын қадағалап отыру керек. Снарядтарын бекітілуі мұқият тесерілсін.
8. Арқан бойымен төмен түскенде екі қолымен кезек ұстап, екі аяқпен демеп, асықпай түсу керек.
9. Гимнастика сабағында міндетті түрде арнаулы киім кию қажет екенін ұмытуға болмайды.
10. Гимнастикалық таяқшамен немесе секіртпемен жаттығу орындағанда, оларды жақын тұрған балаларға тигізіп алмауды қатты ескеру керек.

**Футбол ойынында:**

1. Футбол ойнайтын ойыншылардың саны алаңның кең-тар екендігіне байланысты.
2. Ойын барысында даурығып айқайлауға болмайды. Ойыншы әріптесіне белгі беруіне болады.
3. Ойынға төрешілік етушінің ескертпесін ойыншы мүлдіксіз орындауы тиісті.
4. Допты алып бара жатқан қарсыласты қуып жеткен жағдайда оның аяғын емес, допты тебу арқылы тартып алуға болады.
5. Қандай жағдайда болмасын, допты алып келе жатқан қарсыласпен бетпе-бет келгенде, тек допты ғана тебу керек.
6. Төрешінің берген белгісін (ысқырықты) естіген сәтте ойынды тоқтауға болады.
7. Жүгіріп бара жатқан қарсыласты артынан келіп итеріп жіберуге болмайды.
8. Жоғарыдағы допқа таласқанда қарсылас ойыншыны итеруге болмайды.
9. Қандай жағдайда болмасын, қақпашыға тисуге болмайды. Жалпы дөрекелік жасау футболшыға жатқұбылыс.
10. Ойынға киетін спорт киімдері ауа райына қарай өзгереді.

**Баскетбол ойынның қауіпсіздік ережелері:**

1. Баскетбол ойынына сәйкес спорттық киім кию, (кроссовка).
2. Баскетбол ойынының техникасы мен такикасын орындау кезінде өте

мұқият болу.

1. Баскетбол қалқанының астында отыруға болмайды.

 Ойнаушылар ойын кезінде бір-бірін ұстауына, дөрекі қылық жасауына жол берілмеу.

 Допты салмағына сәйкес таңдау.

 Жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын біріңғай тлаптарды.

 Сабақ басталар алдында оқушылар алқа, сақина, сағат, сырға және т.б. жарақат алуға мүмкіндік тудыратын заттарды шешіп, қыз балалар шаштың түюлері қажет. Қауіпсіздікті сақтау үшін дене тәрбиесі сабағында тиісті спорт киімдерімен ғана қатысу қажет.

**Допты алып жүру кезіндегі қауіпсіздік:**

* Жопты жұдырықпен және алақанмен ұрмау.
* Жылдамдықты азайтып, тоқтай білу;
* «финтті» қолдана білу;
* Қарсыласының орын ауыстырылуларын сөзіне білу;
* Бір –бірін итермеу;

**Допты бір-біріне беру кезіндегі қауіпсіздік:**

* Допты қағып аларда бас бармақты допқа қарсы бағыттауға болмайды, саусақтарды корзина тәрізді

бағыттау.

* Жерден ұшқан допты қабылдау кезінде мұқият болу, саусақтарды дұрыс қоя білу.

 Жақын жерден бір-біріне допты тез бермеу; (резко)

 Көрмей тұрып командаласына допты бермеу;

 Допты қолдан қолға бермеу.

**Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері:**

1. Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию.

Тізеге, шынтаққа киетін арнайы киім кию.

1. Мұғалімнің ұйымдастырған сабағын бұзбауы керек.
2. Белсенді, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек.
3. Ойын алаңына мұқияттылық пен қарау.
4. Допты дұрыс үрілуін қарау, қатты үрілген доппен ойнамау.
5. Доптың сыртқы бөлігін мұқият тексеру.
6. Жыртылған доппен ойнамау
7. Техникалық әдіс-тәсілдер кезінде мұқият болу.
8. Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алқанымен қабылдамау,
9. Өте жоғары ұшқан допты секіріп алқанымен қабылдамау.
10. Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау.
11. Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау.
12. Допты тізенің тұсында қабылдау, кеуде немесе ішімен қабылдамау.
13. Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бүгу.
14. Допты беруді орындау (подача) кезінде жұдырықпен допты ұрмау.
15. Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде (блокироввание) торға жақындамау.
16. Допқа қарсы қол қойғаннан кейін, допқа қарап, саусақты алға созып алақанымен қабылдау керек. 18.Секіріп доп қабылдағаннан кейін тізеге құламау керек. Ойын кезінде доптардың тиіп кетпеуінен сақтану керек

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |