**Ортақ қауіпсіздік талаптары:**

1. Дене шынықтыру сабақтарына дәрігерлік тексерістен өткен, қауіпсіздік ережесімен танысқан оқушылар жіберіледі;
2. Жарақат алудың қатерлері:
* дұрыс жабдықталмаған жағдайда жаттығулар жасалғанда, алдын ала ойланбай жаттығу жасағанда;
* таза емес спорттық жабдықтарда жаттығулар жасағанда, дымқыл қолмен жұмыс істегенде;
1. Спорт залында өрт сөндіргіш және барлық қажетті медициналық қобдиша болу керек.

**Сабақ алдында қойылатын қауіпсіздік ережесі:**

1. Спорт киімін кию керек және табаны тайғақ емес өкшесіз аяқ киім кию қажет.
2. Секіру шұңқырындағы құмды жақсылап қопсыту керек, ондағы қосалқы заттардың болмауы керек.
3. Лақтыруға арналған заттарды құрғақ шүберекпен сүрту керек.
4. Сергіту сәтін өткізу керек.

**Сабақ кезінде қойылатын талаптар:**

1. Топпен қысқа қашықтыққа жүгіргенде өзінің жағымен ғана жүгіру керек. Мәре сызығына дейінгі жол 15 м кем болмауы керек.
2. Қақтығысып қалмау үшін жүгіріп келе жатып кенет тоқтап қалуға болмайды.
3. Ойық жерге, қопсытылмаған және тайғақ грунтқа секіруге болмайды, қолмен тіреп қалуға болмайды.
4. Лақтыратын заттарды қараусыз тастауға болмайды, мұғалімнің рұқсатынсыз лақтыруға болмайды.
5. Лақтырар алдында абайлап адамдар бар ма, жоқ па қарап алу керек.
6. Лақтыру аймағында тұруға болмайды, мұғалімнің рұқсатынсыз лақтырылған заттарды жинауға болмайды.
7. Бір-біріне лақтырып беруге болмайды

**Қауіп-қатер кезіндегі қойылатын талаптар:**

1. Сабақта өзіңді жайсыз сезінсең, тоқтап мұғалімге хабарлау керек.
2. Травма алған жағдайда жедел алғашқы көмек көрсету керек, қажет болған жағдайда мекеме басшысына, ата-анасына, ауруғанаға апару керек.

**Жеңіл атлетика сабақтарының қауіпсіздік ережелері:**

Жеңіл атлетикаға жүгіру, секіру, лақтыру жаттығулары жататыны белгілі. Жеңіл атлетика сабағында төмендегі қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау керек.

1. Қысқа қашықтыққа тек өз жолыңмен жүгіруің керек. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтап қалуға болмайды.

2.Жалпы жеңіл атлетикамен шұғылданған кезде өкшесіз резеңке табанды аяқ киім кию керек.

 3.Ұзындыққа, биіктікке секірер алдында шұңқырдағы құмды қопсытып алу қажет.

4.Лақтырылған допты, найзаны, дискті, ядроны қағып алуға болмайды және оларды лақтырар кезде жерге түсіп кету жағдайынан сақтану керек.

1. Спорт құралдарын (гранат, диск, найза т.б.) лақтырғанда лақтыру бағытында тұруға болмайды.
2. Жүгіретін, секіретін, лақтыратын алаңды көлденең кесіп өтуге болмайды

7.Лақтырушының жанында тұруға және құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды

1. Жауын-шашынды күндері лақтыратын құрал-жабдықтарды мұқият сүртіп, құрғатып алу керек.
2. Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде қалдыруға болмайды. Тырма, күрек т.б. шаруашылық жабдықтардың үшкір жағын төмен қаратып қою қажет

Гимнастика сабақтарының

қауіпсіздік ережелері:

1. Белгілі бір спорт жабдығында гимнастикалық жаттығуларды бірнеше оқушы бір мезгілде орындауға болмайды.
2. Секіру кезінде секірушінің екпіндей жүгіретін жолында және оның секіріп түсетін жерінде тұруға болмайды.
3. Спотр құралдарында (үлкен, кіші ағаш ат, бөрене, керме, шығыршық, арқан, гимнастикалық қабырға т.б. жаттығу орындағанда) секіргенде міндетті түрде екі аяқпен тізені бүгіп түсуі керек.
4. Арқан бойымен төмен түскенде екі қолмен кезек ұстап, екі аяқпен демеп, асықпай түсу керек.
5. Акробатикалық және гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығуларды мұғалімнің рұқсатынсыз немесе команда берілмей бастауға болмайды.
6. Гимнастикалық таяқшамен немесе секіртпемен жаттығу орындағанда, оларды жақын тұрған балаларға тигізіп алмауды қатты ескеру керек.
7. Мұғалімнің немесе әріптесіңнің көмегінсіз спотр құралдарында күрделі жаттығулар орындауға болмайды.
8. Спорт жабдықтарында жаттығуды орындамас бұрын міндетті түрде олардың дұрыстығын тексеріп алу керек. Тексерілмеген спорт жабдықтарында жаттығулар орындауға бомайды.
9. Сабақта, үзіліс кезінде басқа да орындарда мұғалімнің ақыл-кеңесін мұқият тыңдап алмай, күрделі жаттығулар орындауға болмайды.
10. Қандайда бір жаттығуды орындағанда, әсіресе доп ойнап жүргенде әріптестермен де, қарсыластармен де өте әдепті, сыпайы қатынаста болу керек. Себебі спортшы басқаға күш көрсетуден, мен спортшымын деп мақтанудан, тағы басқа да жағымсыз қылықтардан аулақ болуға тиіс.
11. Спортпен шұғылданатын оқушылар өз ақылшылары дене тәрбиесінің мұғалімі және ата-аналары екнін естен шығармауы тиіс.
12. Дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданатын, спортпен айналысатын бала әр уақытта басқаларға үлгі болуы керек.
13. Гимнастика сабағында міндетті түрде арнаулы киім кию қажет екенін ұмытуға болмайды.

ойындары сабақтарының

қауіпсіздік ережелері:

Баскетбол сабағында мына төмендегі қауіпсіздік ережелері сақталуы керек.

1.Доп ұстап тұрған қарсыласыңды итеруге болмайды.

2.Допты қолға ұстап жүгіре жөнелуге болмайды. Оны тек жерге ұра ыршытып алу керкк.

3.Ойын барысында қарсыласыңды итеруге болмайды.

4.Ойын кезінде орынсыз айқайлауға болмайды.

5.Допты ыршытып алып келе жатқан қарсыласыңды итеруге, қолын қағуға болмайды.

6.Допты қарсыласыңнан тартып алу үшін қатарласып келе жатқанда тек допты ғана қағуға болады.

Допты қағып алу

1. Допты міндетті түрде екі қолмен қағып алу керек. Себебі, бір қолдағы допты қарсыласың қағып жіберуі мүмкін. Қағып алу кезінде саусақтарды толық ашып ұстау керек.
2. Қолдағы допты қарсыласың тартып алмас үшін бір аяқты қозғалтпай, екінші аяқпен айнала бұрылып қорғану керек.
3. Кез келген ойыншы допты қағып алған бетте алға қарай қозғалуға тырысады. Ондай мүмкіндік болмаса, яғни қарсыласы ілгері жібермесе, допты әріптесіне дәл беруге әрекеттенген жөн.

Жүзу сабақтарының

қауіпсіздік ережелері:

**Спортзал**

1. Сабаққа оқушы дәрігердің рұқсатымен кіреді.
2. Жаттығушылар спорт киімі мен аяқ киімін киюі керек.
3. Сабаққа дейін 30-40 минут бұрын тамақ ішуге болмайды.
4. Құрғақ залға жаттығушымен ғана кіруге болады.

**Бассейн**

1. Ваннаға тек жаттықтырушымен ғана кіруге рұқсат етіледі
2. Сабақта құтқару құралдары болып, оның қолданылуы оқушыларға үйретіледі.
3. Жүзуді жаңа бастағандар тек бассейіннің тайыз жағында ғана жаттығады.
4. Оң жақ жолақшамен бірінен соң бірі жүзеді.
5. Киімжай, душ бөлмесінде, ваннада жүгіруге, ойнауға тыйым салынады.
6. Бассейінге секіріп түсуге тыйым салынады.
7. Ваннаға арнайы резеңке аяқ киіммен ғана кіруге болады.
8. Бөлу жолақшалауына асылуға болмайды.
9. Құрғақ залда, душ бөлмесінде ваннада бірін-бірі итеруге қатаң тыйым салынады.

Шаңғы дайындығы сабақтарының

қауіпсіздік ережелері:

1. Шаңғышының киімі жеңіл және барынша ыңғайлы болуы керек.
2. Серуен жолы бойында асфальт жол кездессе, міндетті түрде шаңғыны шешіп, қолмен алып өту керек.
3. Егер серуен кезінде алда кетіп бара жатқан жолдасыңды қуып жетсең,оның шаңғысын баспауға тырыс.
4. Таудан сырғанап келе жатқанда оқыс құлау жағдына тап болып, жарақаттанып қалмау үшін шаңғы таяғын ұшымен ешқашан алға шығаруға болмайды.
5. Шаңғыны да дұрыс таңдап алу қажет. Сол себепті мына шарттар орындалуы қажет:
* Шаңғыны жаныңа тігінен ұстап, бір қолыңды жоғары созғанда, алақаның шаңғының ұшына емін – еркін жетсе, сол аңғы сенікі;
* Шаңғы таяғының ұзындығы жанға түзу созған қолға тіреліп тоқтайтындай болғаны жөн.
1. Шаңғы аяқ киімі бір өлшем (размер) үлкен болуы шарт. Аяққа таза, құрғақ жәй шұлық пен жүн байпақ киген абзал.
2. Қолға міндетті түрде қолғап кию керек.
3. Қыз балалар құлақтарындағы сырғаларын міндетті түрде шешу керек.
4. Қатты суық күндері балалар бірін-бірі қадағалап жүру керек. Үси бастаған жерін көрсе міндетті түрде мұғалімге хабарлау керек.
5. Қозғалыс барысында ара-қашықтықты сақтау керек Кем дегенде 5-10 метр.
6. Шаңғыны қолға ұстап жүргенде өкшесін жерге ұрмай ұстау керек.

Конькимен жүру сабақтарының

қауіпсіздік ережелері:

1. Конькимен жүру кезінде жарақат алып қалмау үшін міндетті түрде төмендегі қауіпсіздік ережелерін сақтау керек.
2. Конькиді алғаннан кейін дұрыстығын тексеріп,резеңке төсеніш төселген жерде отырып аяққа кию керек.
3. Мектептен шыққанда, сатыдан түскенде ара-қашықтықты сақтап (2-3м) оң жақ қанатпен түсу керек.
4. Мұз айынында сағат тіліне қарсы буғытпен қозғалу керек.
5. Конькимен жүре алмайтын оқушылар айналымның ішкі жағымен сағат тіліне қарсы буғытпен қозғалу керек.
6. Жолды тиісті жерде кесіп өту ережесін ұмытпаған абзал.
7. Мұз айдынына конкисіз шығуга болмайды.
8. Бірін-бірі итеріп, қуып ойнауға болмайды.