

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Арқалық қаласы білім бөлімінің
Б.Майлин атындағы №3 жалпы білім беретін мектебі» КММ



«Келісілген»
Директордың оқу ісі
жөніндегі орынбасары:
Ж.Кожиков

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Zh. Kozhikov, positioned below the text of the official designation.

Өмір қауіпсіздік негіздері (ӨҚН)

1-11 сыныптар

2022-2023 оқу жылы

2022-2023 оқу жылы
Дүниетану пәні 1 «А» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Қауіпсіздік	1	06.09
2	Көше кездейсоқ жағдайларға толы	1	11.10
3	Көше кездейсоқ жағдайларға толы	1	18.10
4	Судағы қауіпсіздік	1	29.11
5	Ғимараттағы қауіпсіздік	1	30.01
6	Практикалық сабақ	1	02.05
		Сағат саны	6 сағат

2022-2023 оқу жылы
Дүниетану пәні 1 «Б» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Қауіпсіздік	1	06.09
2	Көше кездейсоқ жағдайларға толы	1	11.10
3	Көше кездейсоқ жағдайларға толы	1	18.10
4	Судағы қауіпсіздік	1	29.11
5	Ғимараттағы қауіпсіздік	1	30.01
6	Практикалық сабақ	1	02.05
		Сағат саны	6 сағат

2022-2023 оқу жылы
Дүниетану пәні 2 «А» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Қауіпсіздік	1	14.09
2	От адамның досы және жауы	1	12.10
3	Табиғат	1	07.12
4	Су қоймасы	1	18.01
5	Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы негізгі ережесі	1	15.03
6	Практикалық қауіпсіздік сабағы	1	03.05
		Сағат саны	6 сағат

2022-2023 оқу жылы
Дүниетану пәні 2 «Б» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Қауіпсіздік	1	14.09
2	От адамның досы және жауы	1	12.10
3	Табиғат	1	07.12
4	Су қоймасы	1	18.01
5	Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы негізгі ережесі	1	15.03
6	Практикалық қауіпсіздік сабағы	1	03.05
		Сағат саны	6 сағат

2022-2023 оқу жылы
Дүниетану пәні 3 «А» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Төтенше жағдай - бұл не?	1	24.11
2	Тұрмыстық жарақатты болдырмау жолдарын ескерту.	1	15.12
3	Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы ережесі	1	19.01
4	Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы ережесі	1	30.03
5	Өмір қауіпсіздігі туралы практикалық сабақ	1	06.04
6	Өмір қауіпсіздігі туралы практикалық сабақ	1	20.04
		Сағат саны	6 сағат

2022-2023 оқу жылы
Дүниетану пәні 3 «Б» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	Төтенше жағдай - бұл не?	1	24.11
2	Тұрмыстық жарақатты болдырмау жолдарын ескерту.	1	15.12
3	Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы ережесі	1	19.01
4	Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы ережесі	1	30.03
5	Өмір қауіпсіздігі туралы практикалық сабақ	1	06.04
6	Өмір қауіпсіздігі туралы практикалық сабақ	1	20.04
		Сағат саны	6 сағат

2022-2023 оқу жылы
Дүниетану пәні 4 «А» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	(ӨҚН) №1 Тұрмыстық жарақатты болдырмау жолдарын ескерту.	1	21.09
2	(ӨҚН) №2 Судағы қауіпсіздік	1	26.10
3	(ӨҚН) №3 Жаяу жүргіншілердің қауіпсіздігі	1	16.11
4	(ӨҚН) №4 Сіз жолда жүру ережесін білесіз бе?	1	30.11
5	(ӨҚН) №5 Практикалық сабақ ӨЖҚ	1	28.12
6	(ӨҚН) №6 Практикалық сабақ ӨЖҚ	1	25.01
7	(ӨҚН) №7 Кіші мектеп жасындағы балалардағы сынықтың негізгі түрлері және алғашқы медициналық көмек	1	01.02
8	(ӨҚН) №8 Кіші мектеп жасындағы балалардағы сынықтың негізгі түрлері және алғашқы медициналық көмек	1	15.03
9	(ӨҚН) №9 Денсаулыққа әсер ететін факторлар туралы түсінік	1	26.04
10	(ӨҚН) №10 Денсаулыққа әсер ететін факторлар туралы түсінік	1	31.05
	Сағат саны	10 сағат	

2022-2023 оқу жылы
Дүниетану пәні 4 «Б» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1	(ӨҚН) №1 Тұрмыстық жарақатты болдырмау жолдарын ескерту.	1	21.09
2	(ӨҚН) №2 Судағы қауіпсіздік	1	26.10
3	(ӨҚН) №3 Жаяу жүргіншілердің қауіпсіздігі	1	16.11
4	(ӨҚН) №4 Сіз жолда жүру ережесін білесіз бе?	1	30.11
5	(ӨҚН) №5 Практикалық сабақ ӨЖҚ	1	28.12
6	(ӨҚН) №6 Практикалық сабақ ӨЖҚ	1	25.01
7	(ӨҚН) №7 Кіші мектеп жасындағы балалардағы сынықтың негізгі түрлері және алғашқы медициналық көмек	1	01.02
8	(ӨҚН) №8 Кіші мектеп жасындағы балалардағы сынықтың негізгі түрлері және алғашқы медициналық көмек	1	15.03
9	(ӨҚН) №9 Денсаулыққа әсер ететін факторлар туралы түсінік	1	26.04
10	(ӨҚН) №10 Денсаулыққа әсер ететін факторлар туралы түсінік	1	31.05
	Сағат саны	10 сағат	

2022-2023 оқу жылы
«Дене шынықтыру және спорт» пәні 5 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту						
1	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету Ө.Қ.Н Қан кеткен және күйік кездерінде алғашқы көмек ережесі	1	01.09		ЖДЖ	
2	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Дауыл, боранның алдын алыу	1	05.09		ЖДЖ	
3	Топтық эстафеталық жұмыс. Ө.Қ.Н Табиғатта алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	1	06.09		ЖДЖ	
4	Ойынның қабылдау техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Гидродинамикалық апаттар	1	08.09		ЖДЖ	
Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау						
5	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру. Ө.Қ.Н Жарақат алғанда және жараланған кездерде алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	1	07.11		ЖДЖ	
6	Акробатикалық жаттығулар орындау. Ө.Қ.Н Жердің опырылуы мен сел, көшкіннің орын алуы	1	08.11		ЖДЖ	
7	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	1	10.11		ЖДЖ	
8	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру. Ө.Қ.Н Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	09.01		ЖДЖ	

Қазақтың ұлттық ойындары Тоғызқұмалақ ойыны

9	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨҚН Қала (поселке) қауіп көзі	1	10.01		ЖДЖ	
10	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Ө.Қ.Н Үй-жайдағы авария сипатындағы төтенше жағдай	1	12.01		ЖДЖ	
11	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Ө.Қ.Н Көліктегі төтенше жағдай	1	16.01		ЖДЖ	
Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету						
12	Ойындардағы командалық іс- әрекет және көмбасшылық. Ө.Қ.Н Орман және дала өрті алдын алу	1	28.03		ЖДЖ	
13	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Ө.Қ.Н Табиғаттағы төтенше жағдайлар	1	30.03		ЖДЖ	
14	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Ө.Қ.Н Климат ауыстыру	1	03.04		ЖДЖ	
15	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Ө.Қ.Н Қатты әсер ететін улы заттармен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету	1	04.04		ЖДЖ	

9	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨҚН Қала (поселке) қауіп көзі	1	10.01		ЖДЖ	
10	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Ө.Қ.Н Үй-жайдағы авария сипатындағы төтенше жағдай	1	12.01		ЖДЖ	
11	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Ө.Қ.Н Көліктегі төтенше жағдай	1	16.01		ЖДЖ	
Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету						
12	Ойындардағы командалық іс- әрекет және көпбасшылық. Ө.Қ.Н Орман және дала өрті алдын алу	1	28.03		ЖДЖ	
13	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Ө.Қ.Н Табиғаттағы төтенше жағдайлар	1	30.03		ЖДЖ	
14	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Ө.Қ.Н Климат ауыстыру	1	03.04		ЖДЖ	
15	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Ө.Қ.Н Қатты әсер ететін улы заттармен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету	1	04.04		ЖДЖ	

2022-2023 оқу жылы
«Дене шынықтыру және спорт» пәні 6 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту						
1	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. ӨҚН.Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі.	1	01.09		ЖДЖ	
2	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 30 м жүгіру. ӨҚН.Медициналық көмек көрсету жолдары.	1	06.09		ЖДЖ	
3	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 60 м жүгіру. ӨҚН.Жер сілкінісі алдын алуы	1	07.09		ЖДЖ	
4	Жүгіру секіру реттілігі. Орта қашықтыққа жүгіру 200,400 м. ӨҚН.Жер сілкінісі алдын алуы.	1	08.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН.Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алуы.	1	08.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН.Дауыл, боран алдын алуы.	1	09.11		ЖДЖ	
7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау. Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау. ӨҚН.Өсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	10.11		ЖДЖ	
8	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН.Өртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы	1	10.01		ЖДЖ	
9	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН.Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	1	11.01		ЖДЖ	
10	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН.Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы	1	11.01		ЖДЖ	

	медициналық көмек.					
11	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Қыздырыну, калыпқа келу техникасы. ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	12.01		ЖДЖ	
12	Қауіпсіздік ережесі Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері. ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	17.01		ЖДЖ	
13	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	28.03		ЖДЖ	
14	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	29.03		ЖДЖ	
15	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	30.03		ЖДЖ	

2022-2023 оқу жылы
«Дене шынықтыру және спорт» пәні 6 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту						
1	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. ӨҚН. Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі.	1	01.09		ЖДЖ	
2	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 30 м жүгіру ӨҚН. Медициналық көмек көрсету жолдары.	1	06.09		ЖДЖ	
3	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 60 м жүгіру. ӨҚН. Жер сілкінісі алдын алуы	1	07.09		ЖДЖ	
4	Жүгіру секіру реттілігі. Орта қашықтыққа жүгіру 200,400 м. ӨҚН. Жер сілкінісі алдын алуы.	1	08.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН. Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алуы.	1	08.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН. Дауыл, боран алдын алуы.	1	09.11		ЖДЖ	
7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау .Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау. ӨҚН. Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	10.11		ЖДЖ	
8	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН. Өртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы	1	10.01		ЖДЖ	
9	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН. Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	1	11.01		ЖДЖ	
10	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту . Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН. Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы	1	11.01		ЖДЖ	

	медициналық көмек.					
11	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы. ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	12.01		ЖДЖ	
12	Қауіпсіздік ережесі Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері. ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	17.01		ЖДЖ	
13	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	28.03		ЖДЖ	
14	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	29.03		ЖДЖ	
15	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Допты баспен ұру түрлері ӨҚН	1	30.03		ЖДЖ	

2022-2023 оқу жылы
«Дене шынықтыру және спорт» пәні 6 Б сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту						
1	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. ӨҚН. Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі.	1	01.09		ЖДЖ	
2	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 30 м жүгіру ӨҚН. Медициналық көмек көрсету жолдары.	1	06.09		ЖДЖ	
3	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 60 м жүгіру. ӨҚН. Жер сілкінісі алдын алуы	1	07.09		ЖДЖ	
4	Жүгіру секіру реттілігі. Орта қашықтыққа жүгіру 200,400 м. ӨҚН. Жер сілкінісі алдын алуы.	1	08.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН. Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алуы.	1	08.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН. Дауыл, боран алдын алуы.	1	09.11		ЖДЖ	
7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау .Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау. ӨҚН. Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	10.11		ЖДЖ	
8	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН. Өртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы	1	10.01		ЖДЖ	
9	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН. Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	1	11.01		ЖДЖ	
10	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту . Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН. Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы	1	11.01		ЖДЖ	

	медициналық көмек.					
11	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту.Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы. ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	12.01		ЖДЖ	
12	Қауіпсіздік ережесі Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері. ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	17.01		ЖДЖ	
13	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	28.03		ЖДЖ	
14	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	29.03		ЖДЖ	
15	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері ӨҚН	1	30.03		ЖДЖ	

**2022-2023 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 7 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат**

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
Лақтыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту						
1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	1	01.09		ЖДЖ	
2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру. ӨҚН. Орман және дала өрті	1	05.09		ЖДЖ	
3	Спорттық ойын (футбол) ӨҚН. Өндірістік апат және күйреу	1	06.09		ЖДЖ	
4	Ойын әдісін жақсарту. ӨҚН. Өндірістік апат және күйреу	1	08.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Саптық жаттығуларды оқып үйрену. ӨҚН. Қатты әсер ететін заттарды шашумен авария	1	07.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік ережесі. Саптық жаттығуларды оқып үйрену. ӨҚН. Қатты әсер ететін заттарды шашумен авария	1	08.11		ЖДЖ	
7	Спорттық ойын (волейбол) ӨҚН. Бірінші дәрежедегі құйық жағдайда көрсетілетін алғашқы көмек	1	10.11		ЖДЖ	
8	Қазақтың ұлттық ойындары. ӨҚН. Кол, аяқ жараланған кезінде көрсетілетін алғашқы көмек	1	09.01		ЖДЖ	
9	Қауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері. ӨҚН. Құйған кезінде көрсетілетін алғашқы көмек	1	10.01		ЖДЖ	
10	Қауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері. ӨҚН. Құйған кезінде көрсетілетін алғашқы көмек	1	12.01			
11	Спорттық ойын (баскетбол) ӨҚН. Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін алғашқы көмек	1	16.01		ЖДЖ	
12	Ойындар кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-әрекет. ӨҚН. Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін алғашқы	1	03.04		ЖДЖ	

	көмек					
13	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допқа ие болу әдісі. ӨҚН. Ұлы ғаздармен зақымға ұшырағанда көрсетілетін алғашқы көмек	1	04.04		ЖДЖ	
14	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допқа ие болу әдісі. ӨҚН. Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	1	06.04		ЖДЖ	
15	Спорттық ойын (футбол) ӨҚН. Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	1	10.04		ЖДЖ	

2022-2023 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 7 Б сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
Лақтыру, секіру, жүгіру дағдыларын жақсарту және дамыту						
1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	1	01.09		ЖДЖ	
2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру. ӨҚН. Орман және дала өрті	1	05.09		ЖДЖ	
3	Спорттық ойын (футбол) ӨҚН. Өндірістік апат және күйреу	1	06.09		ЖДЖ	
4	Ойын әдісін жақсарту. ӨҚН. Өндірістік апат және күйреу	1	08.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Саптық жаттығуларды оқып үйрену. ӨҚН. Қатты әсер ететін заттарды пашумен авария	1	07.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік ережесі. Саптық жаттығуларды оқып үйрену. ӨҚН. Қатты әсер ететін заттарды пашумен авария	1	08.11		ЖДЖ	
7	Спорттық ойын (волейбол) ӨҚН. Бірінші дәрежедегі күйік жағдайда көрсетілетін алғашқы көмек	1	10.11		ЖДЖ	
8	Қазақтың ұлттық ойындары. ӨҚН. Кол, аяқ жараланған кезінде көрсетілетін алғашқы көмек	1	09.01		ЖДЖ	
9	Қауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері. ӨҚН. Құйген кезінде көрсетілетін алғашқы көмек	1	10.01		ЖДЖ	
10	Қауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері. ӨҚН. Құйген кезінде көрсетілетін алғашқы көмек	1	12.01			
11	Спорттық ойын (баскетбол) ӨҚН. Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін алғашқы көмек	1	16.01		ЖДЖ	
12	Ойындар кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-әрекет. ӨҚН. Жараланғанда, жарақаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін алғашқы	1	03.04		ЖДЖ	

	көмек					
13	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допқа ие болу әдісі. ӨҚН. Ұлы ғаздармен зақымға ұшырағанда көрсетілетін алғашқы көмек	1	04.04		ЖДЖ	
14	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допқа ие болу әдісі. ӨҚН. Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	1	06.04		ЖДЖ	
15	Спорттық ойын (футбол) ӨҚН. Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	1	10.04		ЖДЖ	

**2022-2023 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 8 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат**

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
1	Секіруді дамытуға арналған іс-шаралар ӨҚН№1. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	01.09		ЖДЖ	
2	Лақтыру кезінде күш пен бұлшық ет төзімділігін дамыту ӨҚН №2. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	02.09		ЖДЖ	
3	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру ӨҚН.№3 Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	05.09		ЖДЖ	
4	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе-теңдік және секіру ӨҚН №4. Жарылыс және өрт	1	08.09		ЖДЖ	
5	Еркін ритмикалық гимнастика жаттығулары ӨҚН№5. Жарылыс және өрт	1	07.11		ЖДЖ	
6	Қозғалмалы ойындар ӨҚН№6. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	10.11		ЖДЖ	
7	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	11.11		ЖДЖ	
8	Ойын құрылымы ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	1	09.01		ЖДЖ	
9	Командалық ойындағы көшбасшылық ӨҚН. Жұқпалы аурулардың алдын алу	1	12.01		ЖДЖ	
10	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары ӨҚН. Жұқпалы аурулардың алдын алу	1	13.01		ЖДЖ	
11	Баскетбол ойыны:	1	16.01		ЖДЖ	

	Допты түрлі қозғалыста алып келіп екі қадам жасау арқылы шеңберге салу әдістерін үйрету/Сергектікті, тапқырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары ӨҚН. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік					
12	Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. ӨҚН	1	27.03		ЖДЖ	
13	Ойындағы шығармашылық белсенділік. ӨҚН	1	30.03		ЖДЖ	
14	Ойындағы шығармашылық белсенділік ӨҚН	1	31.03		ЖДЖ	
15	Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер / Төзімділікті дамыту бағытындағы іс-әрекеттер ӨҚН	1	03.04		ЖДЖ	

**2022-2023 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 8 Б сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат**

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
1	Қауіпсіздік ережесі . Ө.Қ.Н. Төменгі сөре және сөрелік екпін. 60 м жүгіру	1	01.09		ЖДЖ	
2	Төменгі сөре және сөрелік екпін. Ө.Қ.Н. 4x10 м жүгіру	1	02.09			
3	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту . Ө.Қ.Н. Эстафетаға жүгіру 4x60 м	1	05.09		ЖДЖ	
4	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту . Ө.Қ.Н. 200 м жүгіру	1	08.09			
5	Қауіпсіздік ережесі . Ө.Қ.Н. Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.	1	07.11		ЖДЖ	
6	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі. Ө.Қ.Н. Тепе теңдік және секіру	1	10.11		ЖДЖ	
7	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Тепе теңдік және секіру. Ө.Қ.Н. Кіші аттың биіктігі 120 см секіру	1	11.11		ЖДЖ	
8	Снарядтағы гимнастика-лық жаттығулар жиынтығы. Ө.Қ.Н. Гимнастикалық кермеде жаттығулар жасау	1	09.01		ЖДЖ	
9	Қауіпсіздік ережесі. Ө.Қ.Н. Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту	1	12.01		ЖДЖ	
10	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Ө.Қ.Н. Шаңғы	1	13.01		ЖДЖ	
11	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы . Ө.Қ.Н. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік.Шаңғы	1	16.01		ЖДЖ	
12	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Ө.Қ.Н. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы.Шаңғы	1	27.03		ЖДЖ	
13	Ойын техникасы. Ө.Қ.Н. Футбол.	1	30.03		ЖДЖ	
14	Ойын тактикасы. . Футбол. Ө.Қ.Н. Қақпашының ролі.	1	31.03		ЖДЖ	
15	Ойын тактикасы. Ө.Қ.Н. Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері	1	03.04		ЖДЖ	

**2022-2023 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 9 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат**

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
1	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	01.09		ЖДЖ	
2	Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	21.09		ЖДЖ	
3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру) ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	04.10		ЖДЖ	
4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	26.10		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	08.11		ЖДЖ	
6	Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	29.11		ЖДЖ	
7	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау) ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	06.12		ЖДЖ	
8	Қауіпсіздік ережесі. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	29.12		ЖДЖ	
9	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да	1	10.01		ЖДЖ	

	келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.					
10	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	26.01		ЖДЖ	
11	Күшті, төзімділікті жақсарту жатынулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	07.02		ЖДЖ	
12	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол. Ойын ережелері) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	01.03		ЖДЖ	
13	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	28.03		ЖДЖ	
14	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	20.04		ЖДЖ	
15	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	04.05		ЖДЖ	

**2022-2023 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 9 Б сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат**

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
1	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	01.09		ЖДЖ	
2	Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚН	1	21.09		ЖДЖ	
3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту ӨҚН (4x10 м жүгіру)	1	04.10		ЖДЖ	
4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту ӨҚН (200 м жүгірту)	1	26.10		ЖДЖ	
5	Ойын техникасы ӨҚН (Футбол. Қорғаныста ойнау)	1	08.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	29.11		ЖДЖ	
7	Топтық саптық жаттығулар. ӨҚН (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау)	1	06.12		ЖДЖ	
8	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру ӨҚН (Жинақтаушы жаттығуларды орындау)	1	29.12		ЖДЖ	
9	Тыныс алуды қалпына келтіру техникасы және денені қыздыру жаттығуларының жиынтығын құрастыру. ӨҚН Шаңғы	1	10.01		ЖДЖ	
10	Ойын кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-шаралар. ӨҚН .Шаңғы	1	26.01		ЖДЖ	
11	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру. ӨҚН	1	07.02		ЖДЖ	
12	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы . ӨҚН (Волейбол.)	1	01.03		ЖДЖ	
13	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру ӨҚН (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)	1	28.03		ЖДЖ	
14	Өртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру. ӨҚН (60 м жүгіру)	1	20.04		ЖДЖ	
15	Өртүрлі бұлшық еттерді қалпына келтіру жаттығулар жиынтығын құрастыру ӨҚН (эстафетаға жүгіру)	1	04.05		ЖДЖ	

**2022-2023 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 10 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 12 сағат**

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
1	Секіру және оның түрлері. Ө.Қ.Н.	1	02.03	141-бет	ӨҚжАТНс-1	
2	Лақтыру және оның түрлері. Ө.Қ.Н.	1	09.03	147-бет	ӨҚжАТНс-2	
3	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. Ө.Қ.Н.	1	16.03	156-бет	ӨҚжАТНс-3	
4	Жұптық және топтық ойынның қозғалыс дағдысы. Ө.Қ.Н.	1	30.03	161-бет	ӨҚжАТНс-4	
5	Қауіпсіздік ережесі. Ө.Қ.Н. Гимнастикада композициялық элементтер құру.	1	06.04	165-бет	ӨҚжАТНс-5	
6	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы. Ө.Қ.Н.	1	13.04	174-бет	ӨҚжАТНс-6	
7	Гимнастикалық снарядтарда денені басқару қозғалысының дағдысы. Ө.Қ.Н.	1	20.04	178-бет	ӨҚжАТНс-7	
8	Тепе - теңдік гимнастикалық жаттығулар және кеңістіктегі дене қозғалысы. Ө.Қ.Н.	1	27.04	184-бет	ӨҚжАТНс-8	
9	Қауіпсіздік ережесі. Ө.Қ.Н. Техникалық дағдыларды қолдану.	1	04.05	190-бет	ӨҚжАТНс-9	
10	Тактикалық дағдыларды қолдану. Ө.Қ.Н. (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы).Шаңғы	1	11.05	195-бет	ӨҚжАТНс-10	
11	Тактикалық дағдыларды қолдану. Ө.Қ.Н. (Жүріс, жүгіру жаттығулары)	1	18.05	204 –бет	ӨҚжАТНс-11	
12	Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы. Ө.Қ.Н. (Футбол. Ойындағы қозғалыстар)	1	25.05	212-бет	ӨҚжАТНс-12	

**2022-2023 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 11 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 12 сағат**

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
1	Қауіпсіздік ережесі. Ө.Қ.Н. Адамның табиғи қозғалысы- жүгіру	1	02.02	156 бет	ӨҚжАТНс-1	
2	Секіру және лақтыру: Ө.Қ.Н. топтық дайындық жоспары (Секіру және оның түрлері)	1	09.02	160-бет	ӨҚжАТНс-2	
3	Секіру және лақтыру: Ө.Қ.Н. топтық дайындық жоспары (Лақтыру және оның түрлері)	1	16.02	165-бет	ӨҚжАТНс-3	
4	«Денсаулық күнін» құру және ұйымдастыру (Жарыстың жоспарын дайындау) Ө.Қ.Н.	1	23.02	170-бет	ӨҚжАТНс-4	
5	Қауіпсіздік ережесі. Ө.Қ.Н. Адамның табиғи қозғалысы- жүгіру (Жүгіру және оның түрлері)	1	02.03	175-бет	ӨҚжАТНс-5	
6	Секіру және лақтыру: Ө.Қ.Н. топтық дайындық жоспары (Секіру және оның түрлері)	1	09.03	180-бет	ӨҚжАТНс-6	
7	Секіру және лақтыру: Ө.Қ.Н. топтық дайындық жоспары (Лақтыру және оның түрлері)	1	16.03	186-бет	ӨҚжАТНс-7	
8	Ойыншының тактикалық әрекеті. Ө.Қ.Н. (Спорттық ойындар кезіндегі тактикалық жүріс) Шаңғы	1	31.03	191-бет	ӨҚжАТНс-8	
9	Ойыншының тактикалық әрекеті. Ө.Қ.Н. Шаңғы	1	07.04	196-бет	ӨҚжАТНс-9	
10	Ойын процесіндегі шығармашылық әлеуметтілік Ө.Қ.Н. Шаңғы	1	21.04	201-бет	ӨҚжАТНс-10	
11	Қауіпсіздік ережесі. Ө.Қ.Н. Ойыншының тактикалық әрекеті	1	28.04	206 бет	ӨҚжАТНс-11	
12	Ойыншының тактикалық әрекеті Ө.Қ.Н. (Спорттық ойындар кезіндегі тактикалық жүріс	1	05.05	206 бет	ӨҚжАТНс-12	