

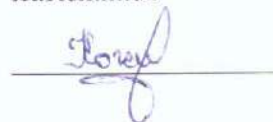
Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Арқалық қаласы білім бөлімінің
Б.Майлин атындағы №3 жалпы білім беретін мектебі» КММ

«Бекітемін»
Мектеп директоры:

Н.Ахатов



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



Өмір қауіпсіздік негіздері (ӨҚН)

1-11 сыныптар

2023-2024 оқу жылы

**Қостанай облысы білім басқармасының
«Аркалық қаласы білім бөлімінің
Б.Майлин атындағы №3 жалпы білім беретін мектебі» КММ
2023-2024 оқу жылына
Жалпы орта білім беру деңгейінің 1-11-сыныптарына арналған
«Өмір қауіпсіздік негіздері»
жаңартылған мазмұндағы білім беру бағдарламасы**

«Өмір қауіпсіздік негіздері» жаңартылған мазмұндары үлгілік оқу бағдарламасының мазмұны да өзгерді және 1998 жылы оқу жоспарынан ерекшеленді. Білім берудің жаңартылған мазмұнын бөлімдерінің материалдары оқушыларға ғылыми зерттеулер мен іздеу жұмыстарына мүмкіндігінше тәуелсіздік беру, әртүрлі эксперименттер жүргізу және шығармашылық идеяларын көрсету сияқты етіп ұсынылады. Әр бөлімнен кейін өздігінен өз жұмыстарының таныстырылым дайындау жаңартылған бағдарламаның ерекшеліктерінің бірі болып табылады. Білім алушы барлық турлерін өз бетінше функционалдық сауаттылығын дамытуға бағытталған, күнделікті өмірде алған білімін, білігі мен дағдыларын қолдана алады. Практикалық жұмысты орындау кезінде әрбір бөлімінде қызметтің бұл түрі үлгі ретінде берілген. Мұрғалым қолда бар материалдарды, құрал-жабдықтарды негізге ала отырып, білім алушыларды бірдей дамыту үшін үлгілік өнімді іске асыру негізінде ұсынуға құқылы.

«Қауіпсіздік және төтенше жағдайда қорғау» бірінші бөлімі **«Қауіпсіздік және адамды қорғау»** бөліміне ауыстырылды. Практикалық жұмыстарды өткізу және жаңа тақырыпты зерделеу кезінде жаңартылған мазмұнның әрбір бөлімінде көзделген.

«Медициналық білім негіздері және балалар денсаулығын қорғау» екінші бөлімі **«Денсаулық негіздері және салауатты өмір салты»** және **«Медициналық білім негіздері»** бөлімдеріне ауыстырылды. 5-сыныптан «Табиғи сипаттағы қауіп», «Техногендік сипаттағы қауіп», «Экстремалды жағдай және қауіпсіздік», «Азаматтық қорғаныс» осы бөлімдер енгізілді. 10-сыныпта өмір қауіпсіздігі және ақпараттық технология негіздері бөлімінде - азаматтық қорғау және медициналық білім негіздері сабағында білім алушылар Қазақстан Республикасының халқын бейбіт және соғыс кезіндегі табиғи апаттарда, ірі апаттарда, қасірет пен террористік актіде атқарылатын іс-шаралармен таныстырады.

11-сыныпта технологиялық дайындыққа арналған бөлім жол қозғалысы ережесін және автокөлік құралдарын қауіпсіз жүргізуді зерделеу қарастырылады.

I- тарау. Жалпы ережелер

«Өмір қауіпсіздігінің негіздері» оқу курсының мазмұны 1-4-сыныптарда «Дүниетану» оқу курсының аясында жүзеге асырылады:

- 1-3-сыныптарда жылдық оқу жүктемесі 6 сағат, 4-сыныпта 10 сағат көлемінде бастауыш сынып мұғалімдері жүргізеді;

- 5-9-сыныптарда «Дене шынықтыру» оқу курсының аясында 15 сағаттық

жылдық оқу жүктемесімен дене шынықтыру мұғалімінің оқытумен іске асырылады;

-10-11-сыныптарда «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» оқу курсының аясында 12 сағаттық жылдық оқу жүктемесімен алғашқы әскери дайындық пәнінің оқытушы-ұйымдастырушысы жүзеге асырады. Өмір қауіпсіздігінің негіздері бойынша сабақтар міндетті болып табылады және оқу процесі кезінде жүргізіледі.

Жалпы орта білім беру мектептерінің 10-сыныптарында «Алғашқы әскери және технологиялық дайындық» оқу бағдарламасына енгізілген «ӨҚН» бөлімі (12 сағат) оқытылады.

Жалпы орта білім беру мектептерінің 11-сыныптарында «Технологиялық дайындық» бөлімі (34 сағат) оқытылады, онда автокөлік құралдарының қозғалысы мен қауіпсіз журу ережелерін зерделеу қарастырылған.

2023-2024 оқу жылы
Дүниетану пәні 1 «А» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1	Біздің мектебіміз / ӨҚН №1 Қауіпсіздік	1.1.2.6 өзін мектеп оқушысы және сынып ұжымының мүшесі ретінде сипаттау	1	05.09
2	Мектеп ережелері! ӨҚН №2	1.1.2.2 мектептегі функционалды аймақтардың орналасқан жерін анықтау 1.1.2.3 мектептегі тәртіп ережелерін сақтау маңыздылығын түсіндіру	1	17.10
3	Мектепке баратын жол ӨҚН №3	1.1.2.3 мектептегі тәртіп ережелерін сақтау маңыздылығын түсіндіру	1	24.10
4	Бағдарлау дегеніміз не? / ӨҚН №4	1.2.1.1 жергілікті белгілер бойынша көкжиек тұстарын анықтау 1.1.3.2 өзі тұратын елді мекеннің басты көшесін, ғимараттарын және көрнекі жерлерін сипаттау	1	28.11
5	Адамдар саяхатқа не үшін шығады? / ӨҚН №5	1.2.4.1 туризмнің мәнін түсіндіру: 1.2.4.2 туристердің негізгі мақсаттарын анықтау	1	30.01
6	Үйде қандай қауіп-қатерлер орын алуы мүмкін?/ ӨҚН №6	1.1.4.3 үйдегі қауіпсіздік ережелерін түсіндіру; 1.1.4.6 шұғыл көмек қызметтерін білу және олармен хабарласу жағдайларын анықтау	1	14.05

2023-2024 оқу жылы
Дүниетану пәні 1 «Б» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1	Біздің мектебіміз / ӨҚН №1 Қауіпсіздік	1.1.2.6 өзін мектеп оқушысы және сынып ұжымының мүшесі ретінде сипаттау	1	05.09
2	Мектеп ережелері! ӨҚН №2	1.1.2.2 мектептегі функционалды аймақтардың орналасқан жерін анықтау 1.1.2.3 мектептегі тәртіп ережелерін сақтау маңыздылығын түсіндіру	1	17.10
3	Мектепке баратын жол ӨҚН №3	1.1.2.3 мектептегі тәртіп ережелерін сақтау маңыздылығын түсіндіру	1	24.10
4	Бағдарлау дегеніміз не? / ӨҚН №4	1.2.1.1 жергілікті белгілер бойынша көкжиек тұстарын анықтау 1.1.3.2 өзі тұратын елді мекеннің басты көшесін, ғимараттарын және көрнекі жерлерін сипаттау	1	28.11
5	Адамдар саяхатқа не үшін шығады? / ӨҚН №5	1.2.4.1 туризмнің мәнін түсіндіру: 1.2.4.2 туристердің негізгі мақсаттарын анықтау	1	30.01
6	Үйде қандай қауіп-көтерлер орын алуы мүмкін?/ ӨҚН №6	1.1.4.3 үйдегі қауіпсіздік ережелерін түсіндіру; 1.1.4.6 шұғыл көмек қызметтерін білу және олармен хабарласу жағдайларын анықтау	1	14.05

2023-2024 оқу жылы
Дүниетану пәні 2 «А» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1	Менің ататегім / ӨҚН №1 Қауіпсіздік	2.1.1.1 отбасылық мұрағат негізінде отбасы мүшелерінің ауызша портретін жасау	1	13.09
2	Біздің сынып. Өзіңді тексер! ӨҚН №2	2.1.2.4. өз сыныбына сипаттама беру.	1	22.11
3	Пікір алмасайық ӨҚН №3	2.3.5.1 Қазақстан Республикасының Мемлекеттік рәміздерінің маңызын түсіндіру; 5.3.5.2 Бақылау негізінде Қазақстан Республикасының Мемлекеттік рәміздерінің қолдану саласын анықтау	1	27.12
4	Дұрыс тамақтана біл! / ӨҚН №3	2.1.4.1 түрлі дереккөздер негізінде пайдалы және зиянды тағамдардың арасындағы айырмашылықтарды анықтау	1	17.01
5	Бабаларымыздың жылқы түлігін қолға үйретуі / ӨҚН №4	2.3.3.1.Ботай мәдениетінің ерекшеліктерін сипаттау.	1	06.03
6	Қазақстанға саяхат/ ӨҚН №6 Практикалық қауіпсіздік сабағы	2.2.4.1 Туризмнің негізгі түрлерін ажырату 2.2.4.2. зерттеу негізінде Қазақстанда туризмнің түрлерін дамытуға қолайлы нысандарды анықтау 2.2.4.3.туристік нысандардың ерекшеліктерін сипаттау.	1	08.05

2023-2024 оқу жылы
Дүниетану пәні 2 «Б» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	Сабактардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1	Менің ататегім / ӨҚН №1 Қауіпсіздік	2.1.1.1 отбасылық мұрағат негізінде отбасы мүшелерінің ауызша портретін жасау	1	13.09
2	Біздің сынып. Өзіңді тексер! ӨҚН №2	2.1.2.4. өз сыныбына сипаттама беру.	1	22.11
3	Пікір алмасайық ӨҚН №3	2.3.5.1 Қазақстан Республикасының Мемлекеттік рәміздерінің маңызын түсіндіру; 5.3.5.2 Бақылау негізінде Қазақстан Республикасының Мемлекеттік рәміздерінің қолдану саласын анықтау	1	27.12
4	Дұрыс тамақтана біл! / ӨҚН №3	2.1.4.1 түрлі дереккөздер негізінде пайдалы және зиянды тағамдардың арасындағы айырмашылықтарды анықтау	1	17.01
5	Бабаларымыздың жылқы түлігін қолға үйретуі / ӨҚН №4	2.3.3.1.Ботай мәдениетінің ерекшеліктерін сипаттау.	1	06.03
6	Қазақстанға саяхат/ ӨҚН №6 Практикалық қауіпсіздік сабағы	2.2.4.1 Туризмнің негізгі түрлерін ажырату 2.2.4.2. зерттеу негізінде Қазақстанда туризмнің түрлерін дамытуға қолайлы нысандарды анықтау 2.2.4.3.туристік нысандардың ерекшеліктерін сипаттау.	1	08.05

2023-2024 оқу жылы
Дүниетану пәні 3 «А» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1	Отбасы шығыстары қалай жоспарланады? ӨҚН №1 Төтенше жағдай бұл не?	3.1.1.4.өз шығыстарын жоспарлау және негіздеу; 3.1.1.5. өз шығыстарын оңтайландыру жолдарын ұсыну.	1	05.10
2	Біздің Ата Заңымыз - Конституция. ӨҚН №2 Тұрмыстық жаракатты болдырмау жолдарын ескерту	3.1.5.1 Қазақстан Республикасы Конституциясының маңызын түсіндіру.	1	26.10
3	Көшпелілер мен отырықшылардың өмір салты. ӨҚН №3 Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы ереже	3.3.1.1 көшпелі және отырықшы өмір салтының ерекшеліктерін түсіндіру	1	30.11
4	Менің қауіпсіздігім ӨҚН №4 Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы ереже	3.1.4.1 тұрмыстық құралдарды пайдалану ережелерін графикалық түрде көрсету.	1	18.01
5	Қазақ жерінің даңқты хандары ӨҚН №5 Өмір қауіпсіздігі туралы практикалық сабақ	3.3.4.1 тарихи мысалдар негізінде хандар, батырлар мен билердің рөлін түсіндіру	1	22.02
6	Батырлар – Отанымыздың қорғаны. Билер – Ұлы Даланың даналары. БЖБ №4 Өмір қауіпсіздігі туралы практикалық сабақ	3.3.4.1 тарихи мысалдар негізінде хандар, батырлар мен билердің рөлін түсіндіру	1	07.03

2023-2024 оқу жылы
Дүниетану пәні 3 «Б» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1	Отбасы шығыстары қалай жоспарланады? ӨҚН №1 Төтенше жағдай бұл не?	3.1.1.4.өз шығыстарын жоспарлау және негіздеу; 3.1.1.5. өз шығыстарын оңтайландыру жолдарын ұсыну.	1	05.10
2	Біздің Ата Заңымыз - Конституция. ӨҚН №2 Тұрмыстық жарақатты болдырмау жолдарын ескерту	3.1.5.1 Қазақстан Республикасы Конституциясының маңызын түсіндіру.	1	26.10
3	Көшпелілер мен отырықшылардың өмір салты. ӨҚН №3 Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы ереже	3.3.1.1 көшпелі және отырықшы өмір салтының ерекшеліктерін түсіндіру	1	30.11
4	Менің қауіпсіздігім ӨҚН №4 Оқушылар тәртібінің көшедегі және жолдағы ереже	3.1.4.1 тұрмыстық құралдарды пайдалану ережелерін графикалық түрде көрсету.	1	18.01
5	Қазақ жерінің даңқты хандары ӨҚН №5 Өмір қауіпсіздігі туралы практикалық сабақ	3.3.4.1 тарихи мысалдар негізінде хандар, батырлар мен билердің рөлін түсіндіру	1	22.02
6	Батырлар – Отанымыздың қорғаны. Билер – Ұлы Даланың даналары. БЖБ №4 Өмір қауіпсіздігі туралы практикалық сабақ	3.3.4.1 тарихи мысалдар негізінде хандар, батырлар мен билердің рөлін түсіндіру	1	07.03

2023-2024 оқу жылы
Дүниетану пәні 4 «А» сыныбы
Өмір қауіпсіздік негіздері

№	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі
1	Адамның шаруашылық қызметі және табиғат ӨҚН №1 Тұрмыстық жарақатты болдырмау жолдарын ескерту	4.1.3.1 Түрлі дәрежедегі әкімшілік-аумақтық бірліктерді (аймақ, аудан, облыс) ажырату 4.2.3.1 Өз өңіріндегі және Қазақстан аймақтарындағы адамдардың табиғи жағдайларға (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары) байланысты шаруашылық іс-әрекетін талдау	1	19.09
2	Әр алуан тапсырмалар ӨҚН №2 Судағы қауіпсіздік	4.1.5.1 Конституцияның қоғам өміріндегі маңызы туралы қорытынды жасау. 4.1.5.2 Қазақстан Республикасының азаматы ретінде жеке тұлғаның демократиялық құқықтары, бостандықтары, міндеттерінен мысалдар келтіру	1	24.10
3	Тарихи мұражайлар не үшін қажет? ӨҚН №3 Жаяу жүргіншінің қауіпсіздігі	4.3.1.2 –тарихи мұражайлардың қызметін түсіндіру; 4.3.1.3 –мұражайдың өзіндік жобасын ұсыну.	1	28.11
4	Әр алуан тапсырмалар ӨҚН №4 сіз жолда жүру ережесін білесіз бе?	4.1.6.1 зерттеулер негізінде кәсіби мерекелердің тарихын шығармашылық түрде таныстыру 4.3.4.1 өмірбаяндық мәліметтеріне сүйене отырып, шығармашылық және еңбек салаларындағы көрнекті қайраткерлердің елімізге сіңірген еңбегі туралы қорытынды жаса.	1	26.12
5	Сен тұратын аймақта қандай катаклизмдер болуы мүмкін? ӨҚН №5 Практикалық сабақ	4.2.3.1 - өз өңіріндегі және Қазақстанның басқа да өңірлеріндегі адамдардың шаруашылық қызметтерін табиғи жағдайларға (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары) байланыстырып талдау 4.2.3.2 – зерттеулер негізінде өз өңірінде туындауы мүмкін табиғи апаттарға болжам жасау.	1	16.01
6	Жасанды ортадағы қауіп – қатер ӨҚН №5 Практикалық сабақ	4.1.4.3. түрлі дереккөздер негізінде жасанды ортадағы қауіп-қатерлерді анықтау және оларға баға беру 4.1.4.4 Өзінің жасанды ортадағы қауіпсіздігін жоспарлау	1	30.01
7	Глобус және карта ӨҚН №7 Кіші мектеп жасындағы балалардағы сынықтың негізгі түрлері және алғашқы медициналық көмек	4.2.1.2 глобус пен карталардың қолдану аясын түсіндіру, олардан негізгі нысандарды көрсете білу.	1	05.03
8	Әр алуан тапсырмалар ӨҚН №8 Кіші мектеп жасындағы балалардағы сынықтың негізгі түрлері және алғашқы медициналық көмек	4.2.2.1 – адамзат дамуына климаттың әсерін талдау 4.2.3.1 - өз өңіріндегі және Қазақстанның басқа да өңірлеріндегі адамдардың шаруашылық қызметтерін табиғи жағдайларға (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары) байланыстырып талдау 4.2.1.3 глобус пен картадан параллельдерді, меридиандарды, экваторды көрсету	1	19.03
9	Қазақстанның әлемдік аренадағы рөлі ӨҚН №9 Денсаулыққа әсер ететін факторлар туралы түсінік	4.3.5.2 – Қазақстанның әлемдік аренадағы рөлін анықтау 4.1.5.2 – Қазақстан Республикасының азаматы ретінде жеке тұлғаның демократиялық құқықтары, бостандықтары, міндеттерінен мысалдар келтіру.	1	16.04
10	Қазақстанның әлемдегі бейнесі ӨҚН №10 Денсаулыққа әсер ететін факторлар туралы түсінік	4.1.3.2 Түрлі дереккөздерге негізделе отырып, өз аймағының экономикалық қызмет атқаратын субъектілеріне сипаттама беру 4.3.5.1 зерттеулер негізінде «Қазақстан» атауымен байланысты мағыналық ассоциациялар қатарын (ұлттық бренд) ұсыну 4.1.5.2 Қазақстан Республикасының азаматы ретінде жеке тұлғаның демократиялық құқықтары, бостандықтары, міндеттерінен мысалдар келтіру	1	21.05

Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат

[illegible]

9	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨҚН Қала (поселке) қауіп көзі	1	09.01		ЖДЖ	
10	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Ө.Қ.Н Үй-жайдағы авария сипатындағы төтенше жағдай	1	11.01		ЖДЖ	
11	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Ө.Қ.Н Көліктегі төтенше жағдай	1	15.01		ЖДЖ	
Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету						
12	Ойындардағы командалық іс- әрекет және көшбасшылық. Ө.Қ.Н Орман және дала өрті алдын алу	1	01.04		ЖДЖ	
13	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Ө.Қ.Н Табиғаттағы төтенше жағдайлар	1	02.04		ЖДЖ	
14	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Ө.Қ.Н Климат ауыстыру	1	04.04		ЖДЖ	
15	Ойын стратегиясын кұрудағы дағдыны дамыту. Ө.Қ.Н Қатты әсер ететін улы заттармен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету	1	08.04		ЖДЖ	

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	04.09		ЖДЖ	
2	Жүгіріп келіп және бір орында ұзындыққа секіру техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Дауыл, боранның алдын алуы	1	05.09		ЖДЖ	
3	Топтық эстафеталық жұмыс. Ө.Қ.Н Табиғатта алғашқы медициналық көмек көрсету ережесі	1	07.09		ЖДЖ	
4	Ойынның қабылдау техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Гидродинамикалық апаттар	1	11.09		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	13.11		ЖДЖ	
6	Акробатикалық жаттығулар орындау. Ө.Қ.Н Жердің опырылуы мен бел, төменгі жапондың орын алуы	1	14.11		ЖДЖ	
7	Снарядтарда гимнастикалық жаттығудың техникасын үйрету. Ө.Қ.Н Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	1	16.11		ЖДЖ	
8	Гимнастикалық жиынтықтың негізін құру. Ө.Қ.Н Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	08.01		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	09.01		ЖДЖ	
10	Қозғалыс техникасының элементтерін үйрету. Ө.Қ.Н Үй-жайдағы авария сипатындағы төтенше жағдай	1	11.01		ЖДЖ	
11	Қашықтықтан өту тактикасының негізі. Ө.Қ.Н Көліктегі төтенше жағдай	1	15.01		ЖДЖ	
Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету						
12	Ойындардағы командалық іс- әрекет және көшбасшылық. Ө.Қ.Н Орман және дала өрті алдын алу	1	01.04		ЖДЖ	
13	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Ө.Қ.Н Табиғаттағы төтенше жағдайлар	1	02.04		ЖДЖ	
14	Жеке және командалық ойын әрекеттері. Ө.Қ.Н Климат ауыстыру	1	04.04		ЖДЖ	
15	Ойын стратегиясын құрудағы дағдыны дамыту. Ө.Қ.Н Қатты әсер ететін улы заттармен уланған кездегі алғашқы медициналық көмек көрсету	1	08.04		ЖДЖ	

2023-2024 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	05.09		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	12.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН.Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алуы.	1	07.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН.Дауыл, боран алдын алуы.	1	08.11		ЖДЖ	
7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау .Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау. ӨҚН.Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	09.11		ЖДЖ	
8	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН.Өртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы	1	09.01		ЖДЖ	
9	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН.Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	1	10.01		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 элементерін дамыту Футбол. Ойын ережелері. ӨҚН.Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	16.01		ЖДЖ	
13	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН.Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	02.04		ЖДЖ	
14	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН.Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	03.04		ЖДЖ	
15	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН.Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	04.04		ЖДЖ	

2023-2024 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	05.09		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	12.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН.Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алуы.	1	07.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН.Дауыл, боран алдын алуы.	1	08.11		ЖДЖ	
7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау .Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау. ӨҚН.Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	09.11		ЖДЖ	
8	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН.Өртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы	1	09.01		ЖДЖ	
9	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН.Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	1	10.01		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	16.01		ЖДЖ	
13	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН.Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	02.04		ЖДЖ	
14	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН.Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	03.04		ЖДЖ	
15	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН.Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	04.04		ЖДЖ	

**2023-2024 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 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	1	04.09		ЖДЖ	
2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	1	05.09		ЖДЖ	
3	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	1	07.09		ЖДЖ	
4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200. метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	1	11.09		ЖДЖ	
Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар.						
5	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	1	13.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	1	14.11		ЖДЖ	
7	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар . Топпен қозғалыстар ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	16.11		ЖДЖ	
Кросс, гимнастика дайындығы						
8	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	08.01		ЖДЖ	
9	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы	1	09.01		ЖДЖ	

	медициналық көмек көрсету.					
10	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	11.01		ЖДЖ	
11	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	15.01		ЖДЖ	
Әлеуметтік не мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу						
12	Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ержелері ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	02.04		ЖДЖ	
13	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	04.04		ЖДЖ	
14	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	1	08.04		ЖДЖ	
15	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	1	09.04		ЖДЖ	

**2023-2024 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 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	1	04.09		ЖДЖ	
2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	1	05.09		ЖДЖ	
3	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	1	07.09		ЖДЖ	
4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200-метрге жүгіру ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	1	08.09		ЖДЖ	
Гимнастика арқылы денені басқару дағдылары және когнитивті дағдылар.						
5	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	1	13.11		ЖДЖ	
6	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	1	14.11		ЖДЖ	
7	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар . Топпен қозғалыстар ӨҚН. Өсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	16.11		ЖДЖ	
Кросс, гимнастика дайындығы						
8	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері ӨҚН. Өсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	08.01		ЖДЖ	
9	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы	1	09.01		ЖДЖ	

	медициналық көмек көрсету.					
10	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	11.01		ЖДЖ	
11	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	15.01		ЖДЖ	
Әлеуметтік не мәселелерді командалық іс-әрекеттерде шешу						
12	Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ержелері ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	02.04		ЖДЖ	
13	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Алаңдағы қозғалыстар ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	04.04		ЖДЖ	
14	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі. ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	1	08.04		ЖДЖ	
15	Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	1	09.04		ЖДЖ	

**2023-2024 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	Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін (ӨҚН)	1	04.09		ЖДЖ	
2	Секіруді дамытуға арналған іс - шаралар (ӨҚН)	1	06.09		ЖДЖ	
3	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру (ӨҚН)	1	07.09		ЖДЖ	
4	Жарыс ойынын ұйымдастыру (ӨҚН)	1	11.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары (ӨҚН)	1	07.11		ЖДЖ	
6	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы (ӨҚН)	1	08.11		ЖДЖ	
7	Қазақтың халық ойындары (ӨҚН)	1	09.11		ЖДЖ	
8	Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту (ӨҚН)	1	09.01		ЖДЖ	
9	Ойын құрылымы (ӨҚН)	1	10.01		ЖДЖ	
10	Командалық ойындағы көшбасшылық (ӨҚН)	1	11.01		ЖДЖ	
11	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары (ӨҚН)	1	16.01		ЖДЖ	
12	Сергектікті, тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары (ӨҚН)	1	02.04		ЖДЖ	
13	Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы (ӨҚН)	1	03.04		ЖДЖ	
14	Ойындағы шығармашылық белсенділік. (ӨҚН)	1	04.04		ЖДЖ	
15	Секіру фазаларын қолдану (ӨҚН)	1	09.04		ЖДЖ	

**2023-2024 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 Төменгі сөре және сөрелік екпін (ӨҚН)	1	04.09		ЖДЖ	
2	Секіруді дамытуға арналған іс - шаралар (ӨҚН)	1	06.09		ЖДЖ	
3	Ойын жағдайында қабылдауды іске асыру (ӨҚН)	1	07.09		ЖДЖ	
4	Жарыс ойынын ұйымдастыру (ӨҚН)	1	11.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары (ӨҚН)	1	07.11		ЖДЖ	
6	Снарядтағы гимнастикалық жаттығулар жиынтығы (ӨҚН)	1	08.11		ЖДЖ	
7	Қазақтың халық ойындары (ӨҚН)	1	09.11		ЖДЖ	
8	Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту (ӨҚН)	1	09.01		ЖДЖ	
9	Ойын құрылымы (ӨҚН)	1	10.01		ЖДЖ	
10	Командалық ойындағы көшбасшылық (ӨҚН)	1	11.01		ЖДЖ	
11	Логикалық ойлау қабілетін дамыту ойындары (ӨҚН)	1	16.01		ЖДЖ	
12	Сергектікті, тап-қырлықты және ұқыптылықты дамыту ойындары (ӨҚН)	1	02.04		ЖДЖ	
13	Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы (ӨҚН)	1	03.04		ЖДЖ	
14	Ойындағы шығармашылық белсенділік. (ӨҚН)	1	04.04		ЖДЖ	
15	Секіру фазаларын қолдану (ӨҚН)	1	09.04		ЖДЖ	

**2023-2024 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	07.09		ЖДЖ	
2	Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	11.09		ЖДЖ	
3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру) ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	15.09		ЖДЖ	
4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	21.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	09.11		ЖДЖ	
6	Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	13.11		ЖДЖ	
7	Акробатикалық элемент-тердің жнынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау) ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	20.11		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	27.11		ЖДЖ	
9	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да	1	11.01		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	15.01		ЖДЖ	
11	Күшті, төзімділікті жақсарту жатыңулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	26.01		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	01.02		ЖДЖ	
13	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	01.04		ЖДЖ	
14	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	05.04		ЖДЖ	
15	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	12.04		ЖДЖ	

**2023-2024 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	07.09		ЖДЖ	
2	Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	11.09		ЖДЖ	
3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4х10 м жүгіру) ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	15.09		ЖДЖ	
4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	21.09		ЖДЖ	
5	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	09.11		ЖДЖ	
6	Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	13.11		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	20.11		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	27.11		ЖДЖ	
9	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да	1	11.01		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	15.01		ЖДЖ	
11	Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	26.01		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	01.02		ЖДЖ	
13	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	01.04		ЖДЖ	
14	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	05.04		ЖДЖ	
15	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	12.04		ЖДЖ	

**2023-2024 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 10 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 15 сағат**

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
1	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	22.02	141-бет	ӨҚжАТНс-1	
2	Жүгіру және оның түрлері (60 м жүгіру) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	29.02	147-бет	ӨҚжАТНс-2	
3	Жүгіру және оның түрлері (Эстафета 4х60м жүгіру) ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	07.03	156-бет	ӨҚжАТНс-3	
4	Секіру және оның түрлері (Бір орыннан ұзындыққа секіру) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	14.03	161-бет	ӨҚжАТНс-4	
5	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастикада компази-циялық элементтер құру. ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	04.04	165-бет	ӨҚжАТНс-5	
6	Гимнастикада компази-циялық элементтер құру. (Саптық жаттығулар жиынтығы) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	11.04	174-бет	ӨҚжАТНс-6	
7	Гимнастикада компази-циялық элементтер құру. (Гимнастикалық құрылғылардың түрлері және жаттығу жасау әдісі) ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	18.04	178-бет	ӨҚжАТНс-7	
8	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану. ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	25.04	184-бет	ӨҚжАТНс-8	
9	Техникалық дағдыларды қолдану. (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)	1	02.05	190-бет	ӨҚжАТНс-9	

	ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.					
10	Техникалық дағдыларды қолдану. (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	09.05	195-бет	ӨҚЖАТНс-10	
11	Тактикалық дағдыларды қолдану. (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	16.05	204 –бет	ӨҚЖАТНс-11	
12	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы. ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	23.05	212-бет	ӨҚЖАТНс-12	

**2023-2024 оқу жылы «Дене шынықтыру және спорт» пәні 11 А сынып
Өмір қауіпсіздік нұсқаулық – 16 сағат**

№	Сабақ тақырыптарының атаулары	Сағат саны	Өтілетін күні	Оқулық беттері	Үй тапсырмасы	Ескерту
1	Қауіпсіздік ережесі. Жүгіру және оның түрлері ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	02.02	156 бет	ӨҚжАТНс-1	
2	Жүгіру және оның түрлері (60 м жүгіру) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	09.02	160-бет	ӨҚжАТНс-2	
3	Жүгіру және оның түрлері (Эстафета 4х60м жүгіру) ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	16.02	165-бет	ӨҚжАТНс-3	
4	Секіру және оның түрлері (Бір орыннан ұзындыққа секіру) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	23.02	170-бет	ӨҚжАТНс-4	
5	Қауіпсіздік ережесі. Гимнастикада компази-циялық элементтер құру. ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	1	04.03	175-бет	ӨҚжАТНс-5	
6	Гимнастикада компази-циялық элементтер құру. (Саптық жаттығулар жиынтығы) ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	08.03	180-бет	ӨҚжАТНс-6	
7	Гимнастикада компази-циялық элементтер құру. (Гимнастикалық құрылғылардың түрлері және жаттығу жасау әдісі) ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	18.03	186-бет	ӨҚжАТНс-7	
8	Қауіпсіздік ережесі. Техникалық дағдыларды қолдану. ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	02.04	191-бет	ӨҚжАТНс-8	
9	Техникалық дағдыларды қолдану. (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)	2	08.04 15.04	196-бет	ӨҚжАТНс-9	

	ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.					
10	Техникалық дағдыларды қолдану. (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	22.04	201-бет	ӨҚжАТНс-10	
11	Тактикалық дағдыларды қолдану. (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы) ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	26.04	206 бет	ӨҚжАТНс-11	
12	Қауіпсіздік ережесі. Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы. ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	03.05	206 бет	ӨҚжАТНс-12	
13	Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы. (Футбол. Ойындағы қозғалыстар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	09.05	213 бет	ӨҚжАТНс-13	
14	Командалық ойындағы көшбасшылық және көшбасшылық дағдысы. (Футбол. Ойындағы қозғалыстар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	17.05	213 бет	ӨҚжАТНс-14	
15	Топта ойын -сауық ойынын құру. (Футбол.Пас алмасулар) ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тәрпаты	1	24.05	213 бет	ӨҚжАТНс-15	