

Е.Әуелбеков атындағы №4 облыстық мамандандырылған мектеп-лицей-интернаты
«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»
2022-2023 оқу жылы
7-сыныптар

№	Тақырыбы	Сағат саны	7 ә	7 а
			Тоғызбаев Б Сақтағанов Ж	Сақтағанов Ж Медеубаев А
1	1 ӨҚН. Су тасқыны алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру	1	01.09.2022	01.09.2022
2	2 ӨҚН. Су тасқыны алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру	1	02.09.2022	02.09.2022
3	3 ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру	1	05.09.2022	05.09.2022
4	4 ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру	1	08.09.2022	08.09.2022
5	5 ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар	1	10.11.2022	07.11.2022
6	6 ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар	1	11.11.2022	10.11.2022
7	7 ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Топпен қозғалыстар	1	09.01.2023	11.11.2022
8	8 ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері	1	12.01.2023	09.01.2023
9	9 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	1	13.01.2023	12.01.2023
10	10 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	1	16.01.2023	13.01.2023
11	11 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	1	27.03.2023	16.01.2023
12	12 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ержелері	1	30.03.2023	27.03.2023
13	13 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Алаңдағы қозғалыстар	1	31.03.2023	30.03.2023
14	14 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі.	1	03.04.2023	31.03.2023
15	15 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері	1	04.04.2023	03.04.2023

Е.Әуелбеков атындағы №4 облыстық мамандандырылған мектеп-лицей-интернаты
«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»
2022-2023 оқу жылы
8-сыныптар

№	Тақырыбы	Сағат саны	8 ә	8 а
			Тоғызбаев Б Медеубаев А	Сақтағанов Ж Тоғызбаев Б
1	1 ӨҚН Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін. 60 м жүгіру	1	01.09.2022	01.09.2022
2	2 ӨҚН Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Төменгі сөре және сөрелік екпін. 4x10 м жүгіру	1	02.09.2022	02.09.2022
3	3 ӨҚН Жарылыс және өрт алдын алуы Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту Эстафетаға жүгіру 4x60 м	1	07.09.2022	06.09.2022
4	4 ӨҚН Жарылыс және өрт алдын алуы Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200 м жүгіру	1	08.09.2022	08.09.2022
5	5 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Қауіпсіздік ережесі Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Саптық жаттығулар	1	09.11.2022	08.11.2022
6	6 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Бөрене үстінде тепе теңдік сақтау жаттығулары.	1	10.11.2022	10.11.2022
7	7 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.. Өрмелеу.Арқанға жылдам өр-мелеу	1	11.11.2022	11.11.2022
8	8 ӨҚН Жұқпалы аурулардың алдын алу Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту	1	11.01.2023	09.01.2023
9	9 ӨҚН Жұқпалы аурулардың алдын алу Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	1	12.01.2023	10.01.2023
10	10 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	1	13.01.2023	12.01.2023
11	11 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	1	18.01.2023	16.01.2023
12	12 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Футбол ойынының ержелері	1	29.03.2023	28.03.2023
13	13 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын техникасы. Футбол. Алаңдағы қозғалыстар	1	30.03.2023	30.03.2023
14	14 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын тактикасы. . Футбол. Қақпашының ролі	1	31.03.2023	31.03.2023
15	15 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын тактикасы. Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері	1	05.04.2023	04.04.2023

Е.Әуелбеков атындағы №4 облыстық мамандандырылған мектеп-лицей-интернаты
«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»
2022-2023 оқу жылы
9-сыныптар

№	Тақырыбы	Сағат саны	9 а	9 б	9 ә
			Тоғызбаев Б Медеубаев А	Сақтағанов Тоғызбаев Б	Тоғызбаев Б Медеубаев А
1	1 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру	1	01.09.2022	02.09.2022	05.09.2022
2	2 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру)	1	02.09.2022	05.09.2022	06.09.2022
3	3 ӨҚН Гидродинамикалық апаттар Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру)	1	06.09.2022	07.09.2022	07.09.2022
4	4 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту)	1	08.09.2022	09.09.2022	12.09.2022
5	5 ӨҚН Гидродинамикалық апаттар Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар	1	08.11.2022	09.11.2022	07.11.2022
6	6 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.)	1	10.11.2022	11.11.2022	08.11.2022
7	7 ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары. Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау)	1	11.11.2022	09.01.2023	09.11.2022
8	8 ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары Қауіпсіздік ережесі. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру	1	10.01.2023	11.01.2023	09.11.2022
9	9 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)	1	12.01.2023	13.01.2023	28.02.2023
10	10 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)	1	13.01.2023	16.01.2023	27.03.2023
11	11 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы)	1	17.01.2023	18.01.2023	28.03.2023
12	12 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол. Ойын ережелері)	1	28.03.2023	17.03.2023 2 7,29.03.2023	28.02.2023
13	13 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, аландағы қозғалыстар)	1	30.03.2023	2 7,29.03.2023 31.03.2023	27.03.2023
14	14 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, аландағы қозғалыстар)	1	31.03.2023	31.03.2023 05.04.2023	29.03.2023
15	15 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)	1	04.04.2023	31.03.2023	03.04.2023

