

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

№	Тақырыбы	Сағат саны	7 а	7 ә
			Тоғызбаев Б Сақтағанов Ж	Сақтағанов Ж Медеубаев А
1	1 ӨҚН. Су тасқыны алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру	1	01.09.2023	01.09.2023
2	2 ӨҚН. Су тасқыны алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру	1	04.09.2023	04.09.2023
3	3 ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру	1	07.09.2023	07.09.2023
4	4 ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру	1	08.09.2023	08.09.2023
5	5 ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар	1	08.11.2023	10.11.2023
6	6 ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар	1	09.11.2023	08.01.2024
7	7 ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар . Топпен қозғалыстар	1	10.11.2023	11.01.2024
8	8 ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері	1	10.01.2024	12.01.2024
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	11.01.2024	01.04.2024
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	12.01.2024	04.04.2024
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	17.01.2024	05.04.2024
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	03.04.2024	08.04.2024
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	04.04.2024	11.04.2024
14	14 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі.	1	05.04.2024	12.04.2024
15	15 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері	1	10.04.2024	15.04.2024

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

№	Тақырыбы	Сағат саны	8 а	8 ә
			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	04.09.2023	01.09.2023
2	2 ӨҚН Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Төменгі сөре және сөрелік екпін. 4x10 м жүгіру	1	05.09.2023	06.09.2023
3	3 ӨҚН Жарылыс және өрт алдын алуы Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту Эстафетаға жүгіру 4x60 м	1	06.09.2023	07.09.2023
4	4 ӨҚН Жарылыс және өрт алдын алуы Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200 м жүгіру	1	11.09.2023	08.09.2023
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	06.11.2023	08.11.2023
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	07.11.2023	09.11.2023
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	08.11.2023	10.11.2023
8	8 ӨҚН Жұқпалы аурулардың алдын алу Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту	1	08.01.2024	15.11.2023
9	9 ӨҚН Жұқпалы аурулардың алдын алу Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	1	09.01.2024	10.01.2024
10	10 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	1	10.01.2024	11.01.2024
11	11 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	1	15.01.2024	12.01.2024
12	12 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Футбол ойынының ержелері	1	01.04.2024	17.01.2024
13	13 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын техникасы. Футбол. Алаңдағы қозғалыстар	1	02.04.2024	04.04.2024
14	14 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын тактикасы. . Футбол. Қақпашының ролі.	1	03.04.2024	05.04.2024
15	15 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын тактикасы. Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері	1	08.04.2024	10.04.2024

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

№	Тақырыбы	Сағат саны	9 а	9 ә
			Тоғызбаев Б Медеубаев А	Сақтағанов Тоғызбаев Б
1	1 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру	1	04.09.2023	01.09.2023
2	2 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру)	1	05.09.2023	05.09.2023
3	3 ӨҚН Гидродинамикалық апаттар Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру)	1	06.09.2023	06.09.2023
4	4 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту)	1	11.09.2023	08.09.2023
5	5 ӨҚН Гидродинамикалық апаттар Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар	1	06.11.2023	08.11.2023
6	6 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.)	1	07.11.2023	10.11.2023
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	08.11.2023	08.01.2024
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	08.01.2024	10.01.2024
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	09.01.2024	12.01.2024
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	10.01.2024	15.01.2024
11	11 ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету. Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы)	1	15.01.2024	02.04.2024
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	01.04.2024	03.04.2024
13	13 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)	1	02.04.2024	05.04.2024
14	14 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)	1	03.04.2024	09.04.2024
15	15 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)	1	08.04.2024	10.04.2024