

Е.Әуелбеков атындағы №4 облыстық мамандандырылған мектеп-лицей-интернаты
«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»
2024-2025 оқу жылы
7-сыныптар

№	Тақырыбы	Сағат саны	7 а	7 ә
			Тоғызбаев Б Сақтағанов Ж	Тоғызбаев Б Медеубаев А
1	1 ӨҚН. Су тасқыны алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру	1	02.09.2024	02.09.2024
2	2 ӨҚН. Су тасқыны алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру	1	03.09.2024	03.09.2024
3	3 ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру	1	06.09.2024	05.09.2024
4	4 ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру	1	09.09.2024	09.09.2024
5	5 ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар	1	04.11.2024	04.11.2024
6	6 ӨҚН. Өндірістік апаттар және зілзала апаттар Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар	1	05.11.2024	05.11.2024
7	7 ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар . Топпен қозғалыстар	1	07.11.2024	07.11.2024
8	8 ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері	1	09.01.2025	09.01.2025
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	13.01.2025	13.01.2025
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	14.01.2025	14.01.2025
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	16.01.2025	16.01.2025
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	01.04.2025	01.04.2025
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	03.04.2025	03.04.2025
14	14 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі.	1	07.04.2025	07.04.2025
15	15 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Кеңістікте бағдарлану және допты бір-біріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері	1	08.04.2025	08.04.2025

Е.Әуелбеков атындағы №4 облыстық мамандандырылған мектеп-лицей-интернаты
«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»
2024-2025 оқу жылы
8-сыныптар

№	Тақырыбы	Сағат саны	8 ә	8 а
			Тоғызбаев Б Медеубаев А	Сақтағанов Ж Медеубаев А
1	1 ӨҚН Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін. 60 м жүгіру	1	03.09.2024	02.09.2024
2	2 ӨҚН Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар. Төменгі сөре және сөрелік екпін. 4x10 м жүгіру	1	04.09.2024	04.09.2024
3	3 ӨҚН Жарылыс және өрт алдын алуы Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту Эстафетаға жүгіру 4x60 м	1	06.09.2024	06.09.2024
4	4 ӨҚН Жарылыс және өрт алдын алуы Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200 м жүгіру	1	10.09.2024	09.09.2024
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	05.11.2024	04.11.2024
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	06.11.2024	06.11.2024
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	08.11.2024	08.11.2024
8	8 ӨҚН Жұқпалы аурулардың алдын алу Қауіпсіздік ережесі Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту	1	08.01.2025	08.01.2025
9	9 ӨҚН Жұқпалы аурулардың алдын алу Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	1	10.01.2025	10.01.2025
10	10 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	1	14.01.2025	13.01.2025
11	11 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	1	15.01.2025	15.01.2025
12	12 ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік Қауіпсіздік ережесі. Ойын техникасы. Футбол ойынының ержелері	1	01.04.2025	02.04.2025
13	13 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын техникасы. Футбол. Алаңдағы қозғалыстар	1	02.04.2025	04.04.2025
14	14 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын тактикасы. . Футбол. Қақпашының ролі.	1	04.04.2025	07.04.2025
15	15 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын тактикасы. Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері	1	08.04.2025	09.04.2025

Е.Әуелбеков атындағы №4 облыстық мамандандырылған мектеп-лицей-интернаты
«Өмір қауіпсіздігінің негіздері»
2024-2025 оқу жылы
9-сыныптар

№	Тақырыбы	Сағат саны	9 а	9 ә
			Сақтағанов Медеубаев А	Сақтағанов Тоғызбаев Б
1	1 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру	1	02.09.2024	03.09.2024
2	2 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру)	1	05.09.2024	04.09.2024
3	3 ӨҚН Гидродинамикалық апаттар Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру)	1	06.09.2024	05.09.2024
4	4 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту)	1	09.09.2024	10.09.2024
5	5 ӨҚН Гидродинамикалық апаттар Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар	1	04.11.2024	06.11.2024
6	6 ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.)	1	07.11.2024	07.11.2024
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	08.11.2024	08.11.2024
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	09.01.2025	09.01.2025
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	10.01.2025	10.01.2025
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	13.01.2025	13.01.2025
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	16.01.2025	16.01.2025
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	17.01.2025	17.01.2025
13	13 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)	1	03.04.2025	03.04.2025
14	14 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)	1	04.04.2025	04.04.2025
15	15 ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)	1	07.04.2025	07.04.2025