



**2024-2025 оқу жылына арналған
Күнтізбелік-тақырыптық жоспары негізінде ӨҚН кестесі**

9 сынып

P/c	Өмір қауіпсіздік негіздері тақырыптары	Дене шынықтыру тақырыптары	Сағат саны	мерзімі
1	ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	<i>Қауіпсіздік ережесі.</i> Спринттік жүгіруді жетілдіру	1	3.09
2	ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту	1	6.09
3	ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру)	1	10.09
4	ӨҚН Гидродинамикалық апаттар	<i>Қауіпсіздік ережесі</i> Топтық саптық жаттығулар	1	5.11
5	ӨҚН Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.)	1	8.11
6	ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жарақат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары	Акробатикалық элементтердің жиынтығын құру	1	12.11
7	ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жарақат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары	Гимнастикалық керемеді жаттығулар жасау)	1	19.11
8	ӨҚН Мектеп жасындағы балалардың жарақат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	<i>Қауіпсіздік ережесі.</i> Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру	1	24.12
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	27.12
10	ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	1	10.01
11	ӨҚН Жара мен жарақат алу	Кедергілерден өтудегі арнайы	1	24.01

	және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыпқа келу техникасы жаттығулар кешені)		
12	ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	Ойын жағдайында допты игеру техникасы	1	11.03
13	ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	Ойын жағдайында допты игеру техникасы	1	14.03
14	ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру	1	18.03
15	ӨҚН Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер	1	4.04

Пән мұғалімі : Идент О.



2024-2025 оқу жылына арналған
Күнтізбелік-тақырыптық жоспары негізінде ОҚН кестесі

7 «А» сынып

Р/с	Өмір қауіпсіздік негіздері тақырыптары	Дене шынықтыру тақырыптары	Сағат саны	мерзімі
1	ӨҚН. Су тасқыны алдын алу	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру	1	2.09
2	ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру	1	6.09
3	ӨҚН. Орман және дала өрті алдын алу	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру	1	9.09
4	ӨҚН. Өндірістік апаттар және злтзала апаттар	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар	1	15.11
5	ӨҚН. Өндірістік апаттар және злтзала апаттар	Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар	1	18.11
6	ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	Саптағы жаттығулар. Топпен қозғалыстар	1	22.11
7	ӨҚН. Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері	1	10.01
8	ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері	1	13.01
9	ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері	1	17.01
10	ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол ойынының ержелері	1	4.04
11	ӨҚН. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі.	1	7.04
12	ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Аландағы қозғалыстар	1	11.04
13	ӨҚН. Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері	1	14.04

14	ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	Сауықтыру жүгірісі 60 м жүгіру	1	2.05
15	ӨҚН Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	Сауықтыру жүгірісі 200 м жүгіру	1	5.05

Пән мұғалімі : Идеят О.



**2024-2025 оқу жылына арналған
Күнтізбелік-тақырыптық жоспары негізінде ӨҚН кестесі**

6 сынып

Р/с	Өмір қауіпсіздік негіздері тақырыптары	Дене шынықтыру тақырыптары	Сағат саны	мерзімі
1	ӨҚН Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс	1	4.09
2	ӨҚН Медициналық көмек көрсету жолдары	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс	1	5.09
3	ӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 60 м жүгіру	1	11.09
4	ӨҚН Жер сілкінісі алдын алуы	Жүгіру секіру реттілігі. Орта қашықтыққа жүгіру 200,400 м	1	12.09
5	ӨҚН Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алуы	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету	1	21.11
6	ӨҚН Дауыл, боран алдын алуы	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету	1	27.11
7	ӨҚН Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау	1	28.11
8	ӨҚН Дауыл, боран алдын алуы	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету	1	12.12
9	ӨҚН Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету	Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау	1	18.12
10	ӨҚН Әртүрлі жаракат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту	1	09.01
11	ӨҚН Жара мен жаракат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту. Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1	17.04
12	ӨҚН Денсаулық және салауатты	Допқа ие болу әдісінің негізгі	1	23.04

	өмір салты туралы жалпы түсінік.	элементтерін дамыту Футбол. Алаңдағы қозғалыстар		
13	ӨҚН Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Қақпашының ролі	1	24.04
14	ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	Қауіпсіздік ережесі Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері	1	30.04
15	ӨҚН Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Допты баспен ұру түрлері	1	8.05

Пән мұғалімі : Идеят О.



2024-2025 оқу жылына арналған
Күнтізбелік тақырыптық жоспары негізінде ӨҚН кестесі

5 «Ә» сынып

Р/с	Өмір қауіпсіздік негіздері тақырыптары	Дене шынықтыру тақырыптары	Сағат саны	мерзімі
1	ӨҚН. Қала (ауыл) қауіп көзі ретінде	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу	1	2.09
2	ӨҚН. Тұрғын үйдегі апат мінезді төтенше жағдайлар	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету	1	6.09
3	ӨҚН. Көліктегі төтенше жағдайлар	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету.	1	9.09
4	ӨҚН. Криминогендік мінезді төтенше жағдайлар	Ойынның қабылдау техникасын үйрету.	1	4.11
5	ӨҚН. Табиғаттағы төтенше жағдайлар	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру	1	20.12
6	ӨҚН. Қан аққан кезінде алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру	1	23.12
7	ӨҚН. Табиғи апат жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау	1	10.02
8	ӨҚН. Уланған жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	14.02
9	ӨҚН. Уланған жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	17.02
10	ӨҚН. Далада апат кезінде алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	21.02
11	ӨҚН. Табиғи апат жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	14.03
12	ӨҚН. Уланған жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	17.03
13	ӨҚН. Қатты әсер ететін улы заттармен улану кезінде алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену.	1	5.05
14	ӨҚН. Денсаулық және	Қауіпсіздік ережесі. Ойын	1	12.05

	саулауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	кезінде допты иелену.		
15	ӨҚН. Үй тұрғындарға салауатты өмір салты туралы түсінік	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	1	16.05

Пән мұғалімі : Идеят О.



2024-2025 оқу жылына арналған
Күнтізбелік-тақырыптық жоспары негізінде ӨҚН кестесі

5 «А» сынып

Р/с	Өмір қауіпсіздік негіздері тақырыптары	Дене шынықтыру тақырыптары	Сағат саны	мерзімі
1	ӨҚН. Қала(ауыл) қауіп көзі ретінде	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу	1	2.09
2	ӨҚН. Тұрғын үйдегі апат мінезді төтенше жағдайлар	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету	1	6.09
3	ӨҚН. Көліктегі төтенше жағдайлар	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйрету.	1	9.09
4	ӨҚН. Криминогендік мінезді төтенше жағдайлар	Ойынның қабылдау техникасын үйрету.	1	4.11
5	ӨҚН. Табиғаттағы төтенше жағдайлар	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру	1	20.12
6	ӨҚН. Қан аққан кезінде алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру	1	23.12
7	ӨҚН. Табиғи апат жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау	1	10.02
8	ӨҚН. Уланған жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	14.02
9	ӨҚН. Уланған жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	17.02
10	ӨҚН. Далада апат кезінде алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	21.02
11	ӨҚН. Табиғи апат жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	14.03
12	ӨҚН. Уланған жағдайында алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ағзаны қалпына келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	17.03
13	ӨҚН. Қатты әсер ететін улы заттармен улану кезінде алғашқы көмек көрсету ережесі	Қауіпсіздік ережесі. Ойын кезінде допты иелену.	1	5.05
14	ӨҚН. Денсаулық және	Қауіпсіздік ережесі. Ойын	1	12.05

	саулауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	кезінде допты иелену.		
15	ӨҚН. Үй тұрғындарға салауатты өмір салты туралы түсінік	Ойын кешістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету.	1	16.05

Пән мұғалімі : Идеят О.