

**2024-2025 оқу жылында 5 «А» сыныптарында дене шынықтыру сабақтары мен
өмір қауіпсіздік ережелерінің тақырыптары.
Кіріктірілген сабақтар жоспары.**

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ ак №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескер тулер
1-тоқсан 24 сағат							
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу ӨЖН №1 Қапа (кент) қауіп көзі ретінде	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	02.09	
2		2	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу 30 м жүгіру ӨЖН №2 Тұрғын үйдегі апат мінезді төтенше жағдайлар	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	05.09	
4		3	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіру ӨЖН №3 Көліктегі төтенше жағдайлар	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	09.09	
5		4	Орта және аялыс қашықтық техникасын үйрету 200 м жүгіру ӨЖН №4 Криминогендік мінезді төтенше жағдайлар	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тиізіетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	12.09	
25		5	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру. ӨЖН №5 Табиғаттағы төтенше жағдайлар	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	04.11	
26		6	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Сапаты жаттығулар ӨЖН №6 Климатогеографиялық жағдайды ауыстыру құру	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	07.11	
28		7	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Сапаты жаттығулар. ӨЖН №7 Кан аккан және күю кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	11.11	
49		8	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыңса келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨЖН № 8 Кан аккан және күю кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	09.01	

50	9	Бой кыздыру жаттыгулары және калыпка келтиру техникасынын түрлерине шолу жасау. ӨКН №9 Табигат жагдайында биринши дериерлик көмек көрсету ережеси	5.3.2.1 кыздырыну және калпына келтиру жаттыгуларын орындау мен дайындау аясындагы негизги компоненттерди билу және түсину	1	10.01	
52	10	Бой кыздыру жаттыгулары және калыпка келтиру техникасынын түрлерине шолу жасау. ӨКН №10 Табигат жагдайында биринши дериерлик көмек көрсету ережеси	5.3.2.1 кыздырыну және калпына келтиру жаттыгуларын орындау мен дайындау аясындагы негизги компоненттерди билу және түсину	1	16.01	
53	11	Бой кыздыру жаттыгулары және калыпка келтиру техникасынын түрлерине шолу жасау. Кыздырыну, калыпка келу техникасы. ӨКН № 11 Жаракат кезинде биринши дериерлик көмек көрсету ережеси	5.3.1.1 денсаулыкты сактаудын манымдылыгын билу және түсину	1	17.01	
81	12	Кауипсиздик ережеси Ойын кезинде допты иленуу Футбол. Ойын ережелери ӨКН №12 Жаракат кезинде биринши дериерлик көмек көрсету ережеси	5.1.1.1 аздаган аукумдагы арнайы спорттык спецификалык козгалыс аракеттеринин дедлгитин бакылауды және үйлесимдликти дамытуга арналган кимыл-козгалыс дагдыларын билу және түсину	1	20.03	
84	13	Ойын кезинде допты иленуу. Футбол ойынына койылатын гигиеналык талаптар ӨКН №13 Катты асер ететин улы заттармен улану кезинде биринши дериерлик көмек көрсету ережеси	5.1.1.1 аздаган аукумдагы арнайы спорттык спецификалык козгалыс аракеттеринин дедлгитин бакылауды және үйлесимдликти дамытуга арналган кимыл-козгалыс дагдыларын билу және түсину	1		
87	14	Ойын кезинде допты иленуу Футбол. Аландагы козгалыстар. ӨКН №14 Денсаулык және саудауатты өмир салтты туралы негизги түсиник	5.3.4.1. денсаулыкты ныгайту жаттыгулары барысында кауипсиздик маселелери бойынша хабардар болу.	1		
90	15	Ойын кенистигинде багдарлау дагдыларына үйрету. Футбол. Какпашынын ролі ӨКН №15 Денсаулык және саудауатты өмир салтты туралы негизги түсиник	5.1.2.1 кимыл-козгалыс комбинацияларын және олардын кейбир жаттыгулардагы реттлгитин билу және орындау	1		

КТЖ үзіндісі нақты:
Мектеп директоры:

Такетов А.Д.



**2024-2025 оқу жылында 5 «Ә» сыныптарында дене шынықтыру сабақтары мен
өмір қауіпсіздік ережелерінің тақырыптары.
Кіріктірілген сабақтар жоспары.**

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ ак №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескер тулер
1-тоқсан 24 сағат							
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу ӨҚН №1 Қапа (кент) қауіп көзі ретінде	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	02.09	
2		2	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу 30 м жүгіру ӨҚН №2 Тұрғын үйдегі апат мінезді төтенше жағдайлар	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	05.09	
4		3	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіру ӨҚН №3 Көліктегі төтенше жағдайлар	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу.	1	09.09	
5		4	Орта және аялыс қашықтық техникасын үйрету 200 м жүгіру ӨҚН №4 Криминаленділік мінезді төтенше жағдайлар	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу	1	12.09	
25		5	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру. ӨҚН №5 Табиғаттағы төтенше жағдайлар	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	04.11	
26		6	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Саптағы жаттығулар ӨҚН №6 Климатогеографиялық жағдайды ауыстыру	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	07.11	
28		7	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру Саптағы жаттығулар. ӨҚН №7 Қан аққан және кую кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	5.3.2.1 қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	11.11	
49		8	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыңқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨҚН № 8 Қан аққан және кую кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттығулары барысында қауіпсіздік мәселелері бойынша хабардар болу	1	09.01	

50	9	Бой кыздыру жаттыгулары және калпынка келтиру техникасынын турлерине шолу жасау. ӨКН №9 Табиғат жагдайында бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	5.3.2.1 кыздырыну және калпына келтиру жаттыгуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	10.01	
52	10	Бой кыздыру жаттыгулары және калпынка келтиру техникасынын турлерине шолу жасау. ӨКН №10 Табиғат жагдайында бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	5.3.2.1 кыздырыну және калпына келтиру жаттыгуларын орындау мен дайындау аясындағы негізгі компоненттерді білу және түсіну	1	16.01	
53	11	Бой кыздыру жаттыгулары және калпынка келтиру техникасынын турлерине шолу жасау. Кыздырыну, калпынка келу техникасы. ӨКН № 11 Жаракат кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	5.3.1.1 денсаулықты сақтаудың маңыздылығын білу және түсіну	1	17.01	
81	12	Кәуіпсіздік ережесі Ойын кезінде допты иелену Футбол. Ойын ережелері ӨКН №12 Жаракат кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	5.1.1.1 аздаган ауқымдағы арнайы спорттык спецификалык козгалыс эрекеттеринин дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналган кимыл-козгалыс дағдыларын білу және түсіну	1	20.03	
84	13	Ойын кезінде допты иелену. Футбол. Футбол ойынына қойылатын гигиеналык талаптар ӨКН №13 Катты асер ететін улы заттармен ұлану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	5.1.1.1 аздаган ауқымдағы арнайы спорттык спецификалык козгалыс эрекеттеринин дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналган кимыл-козгалыс дағдыларын білу және түсіну	1		
87	14	Ойын кезінде допты иелену Футбол. Алғандағы козгалыстар. ӨКН №14 Денсаулық және саулауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	5.3.4.1. денсаулықты нығайту жаттыгулары барысында кәуіпсіздік маселелері бойынша хабардар болу.	1		
90	15	Ойын кеністігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Қақпашының ролі ӨКН №15 Денсаулық және саулауатты өмір салты туралы негізгі түсінік	5.1.2.1 кимыл-козгалыс комбинацияларын және олардын кейбір жаттыгулардағы реттілігін білу және орындау	1		

КТЖ үзіндісі нақты.
Мектеп директоры:



Такетов А.Д.

Тема уроков и правил безопасности жизнедеятельности 5 «В» класса за 2024 – 2025 учебный год
Встроенный план занятий

№ урока	Раздел/ Сквозная тема	Темы урока	Цели обучения	Количество во часов	Сроки		Примечание
1-я четверть (24)							
1		Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. 1.1 ОБЖ: Использование систем водо-газо-электрообогрева с жилище	5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	1	09.09		
2		Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность. ОБЖ: 1.2 Характеристика и классификация пожаров в быту	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1	23.09		
3		Изучение технических приёмов в играх ОБЖ: 1.3 Обеспечение личной безопасности на улице	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	07.10		
4		Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 1.4 Экстремизм и терроризм: основные понятия	5.2.2.1 - понимать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	22.10		
2 - четверть (24час)							
5		Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 1.5 Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1	07.11		
6		Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах. ОБЖ: 2.1 Мы и природа	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений;	1	25.11		
7		Спортивные и подвижные игры. ОБЖ:2.2 Стихийные бедствия и возможные последствия для человека	5.2.5.1 - знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения	1	28.11		
8		Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 2.3 Смена климатогеографических условий	5.2.6.1 - знать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	23.12		
3-я четверть (30)							
9		Спортивные и подвижные игры	5.1.4.1 - знать и определять собственные умения и умения	1	21.01		

	передвижения. ОБЖ: 3.1 Химическое загрязнение и его последствия	других для улучшения выполнения двигательных действий			
10	Спортивные и подвижные игры ОБЖ:3.2 Опасности объектов ядерной энергетики	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	04.02	
11	Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 4.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	5.1.4.1 - знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	18.02	
12	Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 4.2 Двигательная активность- залог здоровья	5.2.5.1 - знать и понимать творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения	1	04.03	
13	Спортивные и подвижные игры ОБЖ:4.3 Гигиена питания Спортивные и подвижные игры	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	13.03	
4-я четверть (24)					
14	Техника безопасности. Владение мячом в игровых ситуациях. ОБЖ: 5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственных препаратами и средствами бытовой химии	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1		
15	Техника безопасности. Владение мячом в игровых ситуациях. ОБЖ: 5.2 Понятие о повязке и перевязке. Отработка навыков по наложению различных повязок	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1		

Копия КТП верна

Директор школы

Такетов А.Д



Тема уроков и правил безопасности жизнедеятельности 5 «Б» класса за 2024 – 2025 учебный год
Встроенный план занятий

№ урока	Раздел/ Сквозная тема	Темы урока	Цели обучения	Количество во часов	Сроки		Примечание
1-я четверть (24)							
1		Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. 1.1 ОБЖ: Использование систем водо-газо-электрооборудования с жилище	5.3.3.1 - определять различия между упражнениями различной физической нагрузки и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	1	10.09		
2		Техника бросков и метаний различных снарядов в цель и на дальность. ОБЖ: 1.2 Характеристика и классификация пожаров в быту	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1	24.09		
3		Изучение технических приёмов в играх ОБЖ: 1.3 Обеспечение личной безопасности на улице	5.1.1.1 - знать и понимать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	08.10		
4		Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 1.4 Экстремизм и терроризм: основные понятия	5.2.2.1 - понимать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	23.10		
2 - четверть (24час)							
5		Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 1.5 Антиобщественное поведение. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение	5.1.2.1 - знать и уметь выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1	07.11		
6		Обучение технике гимнастических упражнений на снарядах. ОБЖ: 2.1 Мы и природа	5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений;	1	26.11		
7		Спортивные и подвижные игры. ОБЖ:2.2 Стихийные бедствия и возможные последствия для человека	5.2.5.1 - знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения	1	28.11		
8		Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 2.3 Смена климатогеографических условий	5.2.6.1 - знать правила соревновательной деятельности и правила судейства	1	19.12		
3-я четверть (30)							

9	Спортивные и подвижные игры передвижения. ОБЖ: 3.1 Химическое загрязнение и его последствия	5.1.4.1 - знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	22.01	
10	Спортивные и подвижные игры ОБЖ:3.2 Опасности объектов ядерной энергетики	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;	1	05.02	
11	Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 4.1 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	5.1.4.1 - знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	19.02	
12	Спортивные и подвижные игры ОБЖ: 4.2 Двигательная активность- залог здоровья	5.2.5.1 - знать и понимать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать простые альтернативные решения	1	05.03	
13	Спортивные и подвижные игры ОБЖ:4.3 Гигиена питания Спортивные и подвижные игры	5.2.1.1 - знать и понимать приобретенные знания, связанные с движением, для реагирования на изменяющиеся обстоятельства;	1	12.03	
14	Техника безопасности. Владение мячом в игровых ситуациях. ОБЖ: 5.1 Первая медицинская помощь при ушибах и ссадинах при отравлениях лекарственных препаратами и средствами бытовой химии	4-я четверть (24) 5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1		
15	Техника безопасности. Владение мячом в игровых ситуациях. ОБЖ: 5.2 Понятие о повязке и перевязке. Отработка навыков по наложению различных повязок	5.3.4.1 - быть осведомленным в вопросах техники безопасности при выполнении физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1		

Копия КТП верна

Директор школы

Такетов А.Д.



**2024-2025 оқу жылында 6 «А», «Ә» сыныптарында дене шынықтыру сабақтары мен
өмір қауіпсіздік ережелерінің тақырыптары.
Кіріктірілген сабақтар жоспары.**

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	ТАҚЫРЫБЫ	ОҚУ МАҚСАТЫ	Сағат саны	МЕРЗІМІ	Ескерту
І тоқсан (24 сағат)							
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. ӨҚН №1 Табиғатта адамның автономдық тіршілік етуі	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	6 «А» 02.09	6 «Ә» 02.09
2		2	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 30 м жүгіру. ӨҚН №2 Дәрігерлік көмек көрсету құралдары	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	03.09	03.09
3		3	Қауіпсіздік ережесі. Әртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 60 м жүгіру. ӨҚН №3 Зілзала (жер сілкінісі)	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіну	1	09.09	09.09
4		4	Жүгіру секіру ретлілігі. Орта қашықтыққа жүгіру 200,400 м ӨҚН №4 Зілзала (жер сілкінісі)	6.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ұсыну және көрсету	1	10.09	10.09
24		5	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН №5 Топырақтың жылжуды, көшуі, сел	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	04.11	04.11
25		6	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету. ӨҚН №6 Дауыл, боран, құйын	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	05.11	05.11

26	7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау. ӨҚН №7 Катты әсер ететін улы заттармен Улану кезінде бірінші дәрігерлік көмек көрсету ережесі	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	07.11	07.11	
40	8	Қазақтың ұлттық ойындары Асық ату және бестас ойыны Ариайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН №8 Әр түрлі жаракат кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	6.2.3.1 қолайлы оқу ортасын қалыптастыру бойынша, біріккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын анықтау және қолдана білу	1	10.12	10.12	
42	9	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Лгтері және кері есеп. Ариайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН №9 Жаппай зақымдану кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	16.12	16.12	12.12
43	10	Ұлттық ойындар аясындағы тактикалар мен стратегияларды оқып үйрену. Тоғызқұмалақ ойыны. Жүрістің түрлері Ариайы қозғалыс дағдыларын дамыту. ӨҚН №10 Жаппай зақымдану кезінде көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	17.12	17.12	
44	11	Зияткерлік ойындар тоғызқұмалақ ойыны. Ариайы қозғалыс дағдыларын дамыту Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы ӨҚН №11 Жараланғанда, жаракаттанғанда, басқа да катерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек.	6.3.2.1 дене қыздыру мен қалпына келу техникаларының басты құрамдарының ағаға тигізетін әсерін түсіндіру және оларды орындау	1	19.12	19.12	
48	12	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыңка келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨҚН №12 Жараланғанда, жаракаттанғанда, басқа да катерге	6.3.4.1 денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1	09.01	09.11	

			ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек					
49-50	13	Кауісіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. ӨҚН №13 Жараланғанда, жаракаттанғанда, басқа да катерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәрігерлік көмек	6.3.1.1 өз денсаулығына деген қауіп-қатерді анықтай білу	2	13.01 14.01			
79	14	Кауісіздік ережесі Допка не болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері ӨҚН №14 Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	6.3.4.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған арнайы спорттық техника қауіпсіздігін, нормалары мен ережелерін түсіне білу	1				
80	15	Ойын кезінде аяғанда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері ӨҚН №15 Салауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	6.1.2.1. кимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір жаттығулардағы реттілігін құру және орындау	1				

КТЖ үзіндісі нақты.
Мектеп директоры:



Такетов А.Д.

**Выписка из календарно-тематического планирования
предмет физическая культура в 6 б, в классах 2024-2025 учебного года.
«Основы безопасности жизнедеятельности и информационных технологий»**

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	I четверть 24 часа		Количество во часов	Сроки
			Цель обучения			
4-5		Последовательность беге и прыжках. ОБЖ №.1 Способы ориентирования и определения времени	6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам;	1	9.09	
			6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	1	23.09	
10-11		Броски и метания различных снарядов. ОБЖ № 2 Виды костров и основные способы их разведения	6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	7.10	
19		Развитие навыков техники игры. ОБЖ №3 Оборудование укрытий от непогоды	6.1.3.1 - уметь выбирать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	14.10	
23-24		Развитие лидерских навыков работы в команде. ОБЖ № 5 Сигналы бедствия	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	22.10	
II – четверть						
35		<i>Спортивные игры</i>		1		
		ОБЖ № 6 Носимый аварийный запас, правила использования			03.12	

43-44	<p>Изучение ряда стратегий и тактик в рамках национальной игры .</p> <p>ОБЖ № 7 Природные факторы, оказывающие влияние на здоровье человека</p>	6.2.5.1 - понимать и применять собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	24.12
45-46	<p>Техника безопасности. Строевые упр.</p> <p>ОБЖ № 8 Ядовитые растения и грибы</p>	<p>III –четверть</p> <p>6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья</p>	1	09.01
49	<p>Творческие задания на прохождение дистанции.</p> <p>ОБЖ №9 Ядовитые змеи и насекомые</p>	6.3.3.1 - предлагать и демонстрировать упражнения с различной физической нагрузкой и их влияние на энергетическую систему организма по внешним признакам	1	20.01
62	<p>Развитие навыков сотрудничества.</p> <p>ОБЖ №10 Правила безопасного поведения при встрече с дикими животными</p>	6.2.2.1 - определять и использовать лидерские навыки и навыки работы в команде	1	27.01
63	<p>Развитие критического мышления через приключенческие игры</p> <p>ОБЖ №11 Влияние загрязнение воздуха и воды на здоровье человека</p>		1	13.02
72	<p>Развитие основных элементов техники владения мячом.</p> <p>ОБЖ № 12 Профилактика употребления психоактивных веществ и наркотиков</p>	6.1.1.1 - применять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в небольшом диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1	25.02

82		<p>Основы тактических действий</p> <p>ОБЖ №13 Влияние компьютера на здоровье человека</p>	<p>6.1.5.1 - понимать и применять тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений</p>	1	17.03
88		<p>Развитие адаптационных способностей организма.</p> <p>ОБЖ № 14 Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях.</p> <p>Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе</p>	<p>6.3.4.1 - понимать спортивно-специфическую технику безопасности, нормы и правила, направленные на укрепление здоровья;</p>	1	
97		<p>Укрепление здоровья через двигательную активность.</p> <p>ОБЖ №15 Первая медицинская помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Наиболее типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой медицинской помощи</p>	<p>6.3.1.1 - уметь определять риски по отношению к собственному здоровью</p>	1	

Копия КТП верна

Директор школы

Такетов А.Д.



2024 – 2025 оқу жылында 7 «А» сыныбында дене шынықтыру сабақтары мен өмір қауіпсіздік ережелерінің тақырыптары Кіріктірілген сабақ жоспары.

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	Сағат	Мерзімі	Ескерту
				саны		
1-тоқсан (24 сағат)						
1		Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру. ӨҚН. 1.1 Қауіпті және төтенше жағдайлар, жалпы түсініктер мен анықтамадар	7.1.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	02.09	
2		Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру. ӨҚН. 1.2 Жер сілкінісі. Пайда болу себептері мен ықтимал салдарлары	7.1.1.2 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	05.09	
3		Спорттық ойын (футбол) ӨҚН. 1.3 Су тасқыны. Су басқан аумақтардан эвакуациялау тәсілдері	7.1.1.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен ретлілікті жетілдіру және қорытындылау	1	06.09	
4		Ойын әдісін жақсарту. ӨҚН. 1.4 Орман және дала өрттері, олардың салдары. Локализация және сөндіру тәсілдері	7.2.1.16 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	07.10	
2-тоқсан (24 сағат)						
5		Акробатикалық элементтер кешені. Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау ӨҚН. 1.5 Қар құрсаулары, борандар және көшкіндер	7.3.2.4 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	11.11	
6		Акробатикалық элементтер кешені. Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау. ӨҚН. 1.6 Құйындар мен дауылдар	7.3.2.5 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	14.11	
7		Қазақтың ұлттық ойындары. Асық ату ӨҚН. 1.7 Халықты табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардан қорғау	7.4.1.13 Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлдық көрсетулі тағлылау және бейімдей білу	1	02.12	
3-тоқсан (30 сағат)						
8		Қауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері. ӨҚН. 1.8 Осы өңір үшін барынша мүмкін болатын табиғи апаттар кезінде оқушылардың іс-әрекеттері	7.5.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	09.01	

9	Кауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері. ӘҚН. 2.1 Қоршаған ортаның ластануы және адам денсаулығының ықтимал бұзылуы	7.5.1.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	10.01	
10	Спорттық ойын (баскетбол) ӘҚН 2.2 Қимаматтың өзгеруі және оның адам денсаулығына әсері	7.5.1.3 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	13.01	
11	Ойындар кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-әрекет. ӘҚН 2.3 Қалаардағы тұрмыстық қалдықтар және оларды жою	7.6.1.13 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	06.02	
4-тоқсан (24 сағат)					
12	Кауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допка ие болу әдісі. ӘҚН. 3.1 Ересектермен өзара қарым-қатынас жасауда жасөспірімнің жеке тұлғасын қалыптастыру	7.7.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
13	Кауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допка ие болу әдісі. ӘҚН. 3.2 Күйзеліс және оның жасөспірімге әсері	7.7.1.2 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		
14	Спорттық ойын (футбол) ӘҚН. 3.3 Жасөспірім мен қозғал арасындағы қарым-қатынас. Кәсіпке толмағандардың жауапкершілігі	7.7.1.3 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
15	Сауықтыру жүгірісі. ӘҚН 4.1 Жаракаттап алу және сыңу, қан кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Суға кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек	7.8.1.17 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		

КТЖ үзіндісі нақты

Мектеп директоры

Такетов А.Д



**2024 – 2025 оқу жылында 7 «Ә» сыныбында дене шынықтыру сабақтары мен
өмір қауіпсіздік ережелерінің тақырыптары
Кіріктірілген сабақ жоспары.**

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақтардың тақырыбы	Оқудың мақсаттары	1-тоқсан (24 сағат)		Ескерту
				Сағат саны	Мерзімі	
1		Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру. ӨҚН. 1.1 Қауіпті және төтенше жағдайлар, жашпы түсініктер мен анықтамалар	7.1.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	02.09	
2		Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру. ӨҚН. 1.2 Жер сілкінісі. Пайда болу себептері мен ықтимал салдарлары	7.1.1.2 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулар кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	05.09	
3		Спорттық ойын (футбол) ӨҚН. 1.3 Су тасқыны. Су басқан аумақтардан эвакуациялау тәсілдері	7.1.1.3 Арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті жетілдіру және қорытындылау	1	06.09	
4		Ойын әдісін жақсарту. ӨҚН. 1.4 Орман және дағла өрттері, олардың салдары. Локализация және сөндіру тәсілдері	7.2.1.16 Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1	07.10	
2-тоқсан (24 сағат)						
5		Акробатикалық элементтер кешені. Гимнастикалық кермеде жатығулар орындау ӨҚН. 1.5 Қар құрсаулары, борандар және көшкіндер	7.3.2.4 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	11.11	
6		Акробатикалық элементтер кешені. Гимнастикалық төсеніштерде жаттығулар орындау. ӨҚН. 1.6 Құйындар мен дауылдар	7.3.2.5 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	14.11	
7		Қазақтың ұлттық ойындары. Асық ату ӨҚН. 1.7 Халықты табиғи сипаттағы төтенше жағдайлардан қорғау	7.4.1.13 Жарыс кезінде әділ ойнау, патриотизм және ынтымақтастыққа жататын мінез-құлдық көрсетулі талқылау және бейімдей білу	1	02.12	
3-тоқсан (30 сағат)						
8		Қауіпсіздік ережесі. Тиісті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері. ӨҚН. 1.8 Осы өңір үшін барынша мүмкін болатын табиғи апаттар кезінде оқушылардың іс-әрекеттері	7.5.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	09.01	

9	Кәуіпсіздік ережесі. Тіпсіті қызметті жүзеге асыру үшін денені қыздыру және қалпына келтіру әдістері. ӨҚН. 2.1 Қоршаған ортаның ласлануы және адам денсаулығының ықпалдануы	7.5.1.2 Жалпы дене жаттығуларын өткізу және ағзаны қалпына келтіру жаттығуларының құрамын көрсету	1	10.01	
10	Спорттық ойын (баскетбол) ӨҚН 2.2 Қиыншылық өзгеруі және оның адам денсаулығына әсері	7.5.1.3 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	13.01	
11	Ойындар кезіндегі көшбасшылық және командалық іс-әрекет. ӨҚН 2.3 Қалайардағы тұрмыстық қалдықтар және оларды жою	7.6.1.13 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1	06.02	
4-тоқсан (24 сағат)					
12	Кәуіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допка ие болу әдісі. ӨҚН. 3.1 Ересектермен озара қарым-қатынас жасауда жасөспірімнің жеке тұлғасын қалыптастыру	7.7.1.1 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
13	Кәуіпсіздік ережесі. Ойын жағдайларында допка ие болу әдісі. ӨҚН. 3.2 Күізетіс және оның жасөспірімге әсері	7.7.1.2 Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру	1		
14	Спорттық ойын (футбол) ӨҚН. 3.3 Жасөспірім мен қозғал арасындағы қарым-қатынас. Кәмілетке толмағандардың жауапкершілігі	7.7.1.3 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		
15	Сауықтыру жүтірісі. ӨҚН 4.1 Жаракаттап алу және сыну, қан кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Суға кету кезіндегі алғашқы медициналық көмек	7.8.1.17 Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп-қатерлерді анықтай білу	1		

КТЖ үзіндісі нақты

Мектеп директоры

Такетов А.Д



**Выписка из календарно-тематического планирования
Предмет физическая культура в 7б классе 2024-2025 учебного года.
«Основы безопасности жизнедеятельности и информационных технологий»**

№ п/п	Раздел л/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Колличес тво часов	Сроки	
I четверть						
4	I Раздел л. Обучение	Бег на средние и длинные дистанции. ОБЖ №1 Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения	7.3.3.1 - понимать требования к физической подготовке организма при выполнении упражнений различных физических нагрузок и их влияние на энергетическую систему организма по внешним и внутренним признакам	1	9.09	
10	навыки кам бега, прыжк кам и метан ий	Броски и метание различных снарядов. ОБЖ №2 Землетрясения. Причины возникновения и возможные последствия	7.1.1.1 - совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно - специфических двигательных действий	1	23.09	
16	Улучшение техники игры. ОБЖ №3 Наводнения. Способы эвакуации из затопленных территорий	Тактика и тактические действия в спортивных играх. ОБЖ №4 Лесные и степные пожары, их последствия. Способы локализации и тушения	7.1.1.1 - совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно - специфических двигательных действий;	1	7.10	
19			7.1.2.1 - совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений;	1	14.10	
22		Техника безопасности. Изучение строевых упражнений. ОБЖ №5 Снежные заносы, бураны и лавины	7.3.4.1 - определять потенциальную опасность и риски в различных контекстах физических упражнений, направленных на укрепление здоровья	1	21.10	

II –четверть

35-36	Разновидности упражнений на гимнастических снарядах . ОБЖ №6 Смерчи, ураганы и бури	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений;	1	27.11	
43-44	Казахские национальные и интеллектуальные игры ОБЖ №7 Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера	7.2.7.1 - обсуждать и адаптировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	1	18.12	

III –четверть

53	Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий. ОБЖ №8 Загрязнение окружающей среды и возможные нарушения здоровья человека	7.3.1.1 - понимать и объяснять влияние здорового образа жизни по отношению к собственному здоровью;	1	22.01	
57	Специально-специфические упражнения для преодоления препятствий ОБЖ №9 Изменение климата и его влияние на здоровье человека	7.1.3.1 - совершенствовать и обобщать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;	1	29.01	
64	Совершенствование навыков решения проблем посредством игр. ОБЖ № 10 Бытовые отходы городов и их утилизация	7.2.8.1 - применять роли, обусловленные различными контекстами движений, и осознавать их различия;	1	19.02	
75	Создание в группах игр-приключений ОБЖ №11 Формирование личности подростка при взаимоотношении со взрослыми	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	19.03	

IV –четверть

85	Тактические действия: индивидуальные, групповые, командные ОБЖ № 12 Стресс и его влияние на подростка	7.1.5.1 - уметь создавать и оценивать простые тактики, стратегии и композиционные идеи в ряде физических упражнений	1		
91	Игры с мгновенной ответной реакцией на сигналы ОБЖ №13 Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних	7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1		
100	Укрепление здоровья через двигательную активность ОБЖ № 14 Первая медицинская помощь при ушибах и переломах, при кровотечении. Первая медицинская помощь при утоплении	7.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения	1		
101	<i>Спортивные игры</i> ОБЖ № 15 Производственные аварии с выбросом радиоактивных веществ	7.3.1.1 - знать и понимать важность здоровьесбережения	1		

Копия КТП верна

Директор школы:

Такетов А.Д.



**2024-2025 оқу жылында 8 «А», 8 «Ә» сыныптарында дене шынықтыру сабақтары мен өмір қауіпсіздік ережелерінің тақырыптары .
Кіріктірілген сабақтар жоспары.**

№	Ауыспалы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі		Ескертулер
						8а	8а	
1 тоқсан 24 сағат								
1		1	Қауіпсіздік ережесі Төменгі сөре және сөрелік екпін. 60 м жүгіру. ӨКН №1 Қатты әсер ететін ұлы заттарды шашумен авария	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	04.09	02.09	
2		2	Төменгі сөре және сөрелік екпін. 4x10 м жүгіру. ӨКН №2 Қатты әсер ететін ұлы заттарды шашумен авария	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	05.09	04.09	
3		3	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту Эстафетара жүгіру 4x60 м. ӨКН №3 Қатты әсер ететін ұлы заттарды шашумен авария	8.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	11.09	09.09	
4		4	Орта қашықтыққа жүгіру дағдыларын дамыту 200 м жүгіру. ӨКН №4 Қатты әсер ететін ұлы заттарды шашумен авария	8.2.3.1 қолайлы оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қолдану және көрсете білу	1	12.09	11.09	
5		5	<i>Қауіпсіздік ережесі</i> Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.Саптық жаттығулар. ӨКН №5 Өрттер және жарылыстар	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендету, сондай-ақ техника қауіпсіздігі бойынша техника қауіпсіздігінің күрделі мәселелерін түсіне білу	1	06.11.	04.11	
6		6	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары.Бөрене үстінде тепе теңдік сақтау жаттығулары.көмек көрсету. ӨКН №6 Өрттер және жарылыстар	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ақ оның маныздылығын түсіну	1	07.11	06.11	
7		7	Орында және қозғалыста орындау жаттығулары. Өрмелеу.Арқанға жылдам өр-мелеу. ӨКН №7 Жараланғанда, жаракаттанғанда, басқа да қатерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәгерлік көмек	8.1.2.1 кең ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсіндіру және көрсете білу	1	13.11	11.11	

8	8	Акробатикалық жаттығуларды тізбегі: Теме теңдік және секіру. Қатар кермеле жасалатын жаттығулар. ӨҚН №8 Жараланғанда, жаракаттанғанда, басқа да катерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәгерлік көмек	8.1.2.1 кен ауқымдағы қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың орындау реттілігін түсідіру және көрсете білу	1	14.11	13.11		
9	9	<i>Кәуіпсіздік ережесі</i> Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. ӨҚН №9 Жараланғанда, жаракаттанғанда, басқа да катерге ұшырағанда көрсетілетін бірінші дәгерлік көмек	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін кәуіп-катерді төмендету, сондай-ак техника кәуіпсізді бойынша техника кәуіпсіздігін күрделі мәселелерін түсіне білу	1	09.01	09.01		
10	10	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау. ӨҚН №10 Инфекциялық ауру және оларды алдын алу	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ак оның маныздылығын түсіну	1	10.01	13.01		
11	11	Жаттығу және тыныс алу техникасы арқылы физикалық қасиеттерді дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау ӨҚН №11 Инфекциялық ауру және оларды алдын алу	8.3.2.1 денені қыздыру және қалпына келтіру жаттығуларының кешенін құру және көрсету, сондай-ак оның маныздылығын түсіну	1	16.01	16.01		
12	12	Кәуіпсіздік ережесі. Ойлы-қырлы жерлерден жүтіру. 200 м жүтіру Дөппен алдап өту тәсілдері. ӨҚН №12 Садауатты өмір салтының дағдылары туралы түсінік	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін кәуіп-катерді төмендету, сондай-ак техника кәуіпсіздігі бойынша техника кәуіпсіздігін күрделі мәселелерін түсіне білу	1	20.03	20.03		
13	13	Ойлы-қырлы жерлерден жүтіру 400 м жүтіру. ӨҚН №13 Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін кәуіп-катерді төмендету, сондай-ак техника кәуіпсіздігі бойынша техника кәуіпсіздігін күрделі мәселелерін түсіне білу	1				
14	14	Ойын тактикасы.. Футбол.Допты баспен ұру түрлері. ӨҚН №14 Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді қолдану және талқылай білу	1				
15	15	Ойлы-қырлы жерлерден жүтіру 400 м жүтіру ӨҚН №15 Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	8.3.4.1 денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін кәуіп-катерді төмендету, сондай-ак техника кәуіпсіздігі бойынша техника кәуіпсіздігін күрделі мәселелерін түсіне білу	1				

КТЖ үзіндісі нақты.
Мектеп директоры:

Такетов А.Д.



**Выписка из календарно-тематического планирования
предмет физическая культура в 8 б, в классах 2024-2025 учебного года.
«Основы безопасности жизнедеятельности и информационных технологий»**

№ п/п	Раздел/ Сквозные темы	Темы урока	Цель обучения	Количество во часов	Сроки
I четверть					
4		Развитие навыков бегга на средние дистанции. ОБЖ№1 Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация по типам и видам их возникновения	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	10.09
10		Деятельность, направленная на развитие прыгучести. ОБЖ №2Пожары и взрывы	8.1.2.1 - объяснять и демонстрировать комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений	1	24.09
16		Реализация приемов в игровых ситуациях. ОБЖ №3 Производственные аварии с выбросом опасных химических веществ	8.1.3.1 - объяснить и продемонстрировать навыки и последовательности движений при выполнении спортивно - специфических техник;	1	8.10
19		Реализация приемов в игровых ситуациях. ОБЖ №4 Правила поведения и защитные меры при авариях на химически опасных объектах	8.2.4.1 - использовать и уметь обсуждать правила и структурные приемы для оптимизации деятельности и разработки альтернатив в рамках физических упражнений	1	15.10
22		Организация соревновательной игровой деятельности. ОБЖ№5 Производственные аварии с выбросом радиоактивных веществ	8.1.5.1 - определять и оценивать тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений;	1	22.10
II –четверть					
39		Спортивные игры (Ф) Техническая подготовка Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. ОБЖ №6 Защита населения при радиоактивных авариях		1	29.11

47	Казахские народные игры. ОБЖ № 7 Гидродинамические аварии	8.2.5.1 - Демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	20.12
III – четверть				
55	Закрепление навыков техники специальных упражнений. ОБД № 9 Правила поведения в криминальной ситуации	8.1.4.1 - сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	1	24.01
58	Спортивные игры ОБЖ- №10 Явление экстремизма в молодежной среде: фанатизм, спортивные боельшики	8.3.3.1 - объяснить деятельность энергетической системы при выполнении упражнений различных физических нагрузок и знать её действие на организм	1	04.02
67	Игры, развивающие логическое мышление. ОБЖ-№11 Техническое и медицинское обеспечение безопасности личности в городе	8.2.3.1 - применять и демонстрировать ряд навыков совместной эффективной работы по созданию благоприятной учебной среды;	1	21.02
	Спортивные игры ОБЖ №12 Виды травматизма. Причины зимнего травматизма		1	14.03
IV – четверть				
88	Бег по пересечённой местности. ОБЖ № 12 Влияние шумов на здоровье человека	8.3.4.1 - понимать сложные вопросы техники безопасности, а также способы снижения потенциальной угрозы здоровью	1	
92	Деятельность, направленная на развитие выносливости. ОБЖ № 13 Одежда и обувь – удобно и безопасно	8.2.5.1 - демонстрировать и сравнивать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения	1	
101	Компоненты фитнеса в метаниях и бросках. ОБЖ №14 Виды травматизма. Опасность раневой инфекции. Первая медицинская помощь при ожогах. Способы остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута	8.3.1.1 - демонстрировать на собственном примере влияние здорового образа жизни на здоровье	1	

Копия КТП верна

Директор школы :

Такетов А.Д



**Выписка из календарно-тематического планирования предмета физическая культура в 9 «Б», «В» классов
2024-2025 учебного года. Основы безопасности жизнедеятельности и информационных технологий»**

Тема/ Содержание долгосрочного плана	Цели обучения. Обучающиеся должны:	Кол-во часов	сроки	прим
<p>Улучшение навыков беговой выносливости. ОБЖ №1. Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности</p>	<p>9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью</p>	1	10.09	
<p>Разработка комплексов упражнений для совершенствования навыков метания и бросков. ОБЖ: №2 Система борьбы с терроризмом и религиозным экстремизмом.</p>	<p>9.3.3.1 объяснить и описывать деятельность энергетической системы и ее связь с упражнениями различной физической нагрузкой;</p>	1	24.09	
<p>Техника игры. ОБЖ: №3 Правила поведения при угрозе террористического акта.</p>	<p>9.1.2.1 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне Изучение передвижения в защитной стойке. Изучение ведения мяча.</p>	1	8.10	
<p>Тактика и тактические действия в спортивных играх. ОБЖ: № 4 Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Психологические приемы самозащиты.</p>	<p>9.1.1.1 сопоставлять двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в большом диапазоне спортивно-специфических двигательных действий</p>	1	15.10	
<p>Лидерские навыки и навыки работы в команде. ОБЖ: № 5 Основные виды мошенничества. Правила защиты от мошенников.</p>	<p>9.3.5.1 оценивать знания и навыки для обогащения опыта физических упражнений других людей</p>	1	22.10	
<p>Спортивная игра Баскетбол. ОБЖ: № 6 Психологическая картина толпы. Правила безопасного поведения в толпе.</p>	<p>9.1.3.1 комбинировать навыки и последовательность движений при выполнении спортивно-специфических техник;</p>	1	29.11	
<p>Интеллектуальные игры. ОБЖ: № 7 Общие понятия об экстремальных ситуациях.</p>	<p>9.1.2.1 обосновывать и применять комбинации движений и их последовательность в широком диапазоне упражнений на достаточном техническом уровне;</p>	1	24.12	

Техника безопасности. Разработка комплексов разминки и техники восстановления. ОБЖ: №8 Зависимость экстремальных ситуаций от профессии человека.	9.2.2.1 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде	1	9.01		
Спортивная игра Баскетбол. ОБЖ: №9 Подготовка к выживанию в экстремальных ситуациях.	9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью	1	28.01		
Спортивная игра Баскетбол. ОБЖ: №10 Автономное существование человека в природе	9.3.2.1 разрабатывать, объяснять и проводить разминки для конкретных физических занятий, оценивать эффективность восстановления организма;	1	4.02		
Совершенствование навыков решения проблем в спортивных играх. ОБЖ: №11 Экстремальные ситуации аварийного характера в жилище.	9.1.5.1 создавать, анализировать, сравнивать и сопоставлять различные тактики, стратегии и композиционные идеи в широком диапазоне физических упражнений;	1	20.02		
Разработка альтернативной игры. ОБЖ: №12 Экстремальные ситуации аварийного характера на транспорте Экипировка горожанина для обеспечения безопасности.	9.2.2.1 оценивать лидерские навыки и навыки работы в команде;	1	13.03		
Международные игры. ОБЖ №13 Виды травматизма. Опасность раневой инфекции. Первая медицинская помощь при ожогах. Способы остановки кровотечения. Правила наложения кровоостанавливающего жгута	9.2.7.1 анализировать поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований;	1			
Деятельность, направленная на развитие выносливости. ОБЖ №14 Одежда и обувь – удобно и безопасно	9.2.6.1 оценивать и анализировать правила соревновательной деятельности и правила судейства;	1			
Техника безопасности. Разработка комплексов разминки и техники восстановления ОБЖ №15 влияние шумов на здоровье человека Спорт игры	9.3.4.1 понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью;	1			

Копия КТП верна
Директор школы:  Такетов А.Д.

2024-2025 оқу жылында 9 «А» сыныбында дене шынықтыру сабақтары мен өмір қауіпсіздік ережелерінің тақырыптары. Кіріктірілген сабақтар жоспары.

№ р/с	Ауыс палы тақырыптар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
1-тоқсан 24 сағат							
1		1	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру ӨҚН Тақырып №1: «Халықтың өмір қауіпсіздігі саласындағы қазіргі заманғы мәдениет деңгейін қалыптастыру».	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	02.09.24	
2		2	Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚН Тақырып №2: «Терроризмге және діни экстремизмге қарсы күрес жүйесі».	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	04.09.24	
3		3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру) ӨҚН Тақырып №3: «Террористік акт қауіп төнгендегі іс-әрекет ережелері».	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың аздаға тиісетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	06.09.24	
4		4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту) ӨҚН Тақырып №4: «Жәбірлеушілер мен бұзақылар шабуылының алдын алу және өзін-өзі қорғау ережелері».	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың азыаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	09.09.24	
5			Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар ӨҚН Тақырып №5: «Алғашқы саптың негізгі түрлері. Алғашқы саптық жаттығулар».	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	04.11.24	
			Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.) ӨҚН Тема №6: «Тобырдың психологиялық көрінісі. Тобырда қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері».	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	06.11.24	

	Акробатикалык элементтердин жыйынтыгын кұру (Топтастыру жаттыгу жасау) ӨКН Такырып №7: «Экстремалды жагдайлар туралы жашын ұтымдар».	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабактарына арналган кыздыру жаттыгуларын кұру, түсіндіру және өткізу, олардын азаны калпына келтіру тиімділігін бағалау;	1	08.11.24	
	<i>Түрлісіздік ережесі.</i> Денені кыздыру және калпына келтіру әдістерінің кешенін кұрастыру. ӨКН Такарап №8: «Экстремалды жагдайлардын адам мамандыгына тәуелділігі».	9.3.4.1 денсаулықка катысты күрделі мәселелерді, техника кауіпсіздігін, денсаулықка кері әсерін тигізуі мүмкін кауіп-кәтерді төмендетуді түсіну және мүкият сипаттай білу;	1	10.01.25	
	Денені кыздыру және калпына келтіру әдістерінің кешенін кұрастыру. (Тамырдын соғу жиілігі (ТСЖ) аныктау) ӨКН Такырып №9: «Экстремалды жагдайларда тірі калуға дайындық».	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабактарына арналган кыздыру жаттыгуларын кұру, түсіндіру және өткізу, олардын азаны калпына келтіру тиімділігін бағалау	1	13.01.25	
	Денені кыздыру және калпына келтіру әдістерінің кешенін кұрастыру. (Тамырдын соғу жиілігі (ТСЖ) аныктау). ӨКН Такырып №10: «Адамның табиғатта автономды өмір сүруі».	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабактарына арналган кыздыру жаттыгуларын кұру, түсіндіру және өткізу, олардын азаны калпына келтіру тиімділігін бағалау	1	15.01.25	
	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттыгулар жыйынтыгы (Кыздырыну, калыпка келу техникасы). ӨКН Такырып №11: «Тұрғын үйдегі апаттық экстремалды жагдайлар».	9.3.1.1 салауатты өмір салтынның денсаулықка тигізетін әсерін жекебастын үлгісімен көрсету;	1	17.01.25	
6	Кауіпсіздік ережесі. Ойын жагдайында допты игеру техникасы (Волейбол. Ойын ережелері) ӨКН Такырып №12: «Көліктегі апаттық экстремалды жагдайлар. Қала тұрғынынның кауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін жабдыктар».	9.3.4.1 денсаулықка катысты күрделі мәселелерді, техника кауіпсіздігін, денсаулықка кері әсерін тигізуі мүмкін кауіп-кәтерді төмендетуді түсіну және мүкият сипаттай білу;	1		
	Ойын жагдайында допты игеру техникасы (Волейбол, аландагы козғалыстар) ӨКН Такырып №13: «Салауатты өмір салты, оны кұрамдастары».	9.1.1.1 үлкен ауқымдагы арнайы спорттық кимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналган кимыл-козғалысты салыстыру	1		
	Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты кабылдау түрлері) ӨКН Такырып №14: «АИТВ	9.2.4.1 дене жаттыгулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және балама түрлерін кұруға қажет	1		

			(адамның иммун тапшылығы вирусы) – инфекциясы және ЖИТС (жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы).	ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу		
			Топта ойын- сауық ойындарын құру (Волейбол, корданыста ойнау) ӨҚН Тақырып №15: «Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезіндегі алғашқы медициналық көмек».	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1	

КТЖ үзіндісі нақты.
Мектеп директоры

Такетов А.Д.



**2024-2025 оқу жылында 9 «Ә» сыныбында дене шынықтыру сабақтары мен
өмір қауіпсіздік ережелерінің тақырыптары.
Кіріктірілген сабақтар жоспары.**

№ р/с	Ауыс палы тақырып ар	Сабақ №	Сабақтардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі	Ескертулер
1-тоқсан 24 сағат							
1		1	<i>Қауіпсіздік ережесі.</i> Спрингтік жүгіруді жетілдіру ӨҚН Тақырып №1: «Халықтың өмір қауіпсіздігі саласындағы қазіргі заманғы мәдениет деңгейін қалыптастыру».	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	02.09.24	
2		2	Спрингтік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚН Тақырып №2: «Терроризмге және діни экстремизмге қарсы күрес жүйесі».	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	04.09.24	
3		3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру) ӨҚН Тақырып №3: «Террористік акт қауіпі төнгендегі іс-әрекет ережелері».	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1	06.09.24	
4		4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгіру) ӨҚН Тақырып №4: «Жәбірлеушілер мен бұзақылар шабуылының алдын алу және өзін-өзі қорғау ережелері».	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1	09.09.24	
5			<i>Қауіпсіздік ережесі.</i> Топтық саптық жаттығулар ӨҚН Тақырып №5: «Алаяқтықтың негізгі түрлері. Алаяқтардан сақтану ережелері».	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	04.11.24	
			Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.) ӨҚН Тема №6: «Тобырдың психологиялық көрінісі. Тобырда қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері».	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1	06.11.24	

	<p>Акробатикалык элементтердин жыйынтыгын ктуруу (Топтастыру жаттыгуу жасау) ӨКН Такырыш №7: «Экстремалды жагдайлар туралы жалпы ұғымдар».</p> <p><i>Кауіпсіздік ережесі.</i></p> <p>Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру. ӨКН Такарап №8: «Экстремалды жагдайлардың адам мамандығына тәуелділігі».</p>	<p>9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын кұру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау;</p>	1	08.11.24	
	<p>Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру. (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау) ӨКН Такырыш №9: «Экстремалды жагдайларда тірі қалуға дайындық».</p>	<p>9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын кұру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау</p>	1	13.01.25	
	<p>Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру. (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау). ӨКН Такырыш №10: «Адамның табиғатта автономды өмір сүруі».</p>	<p>9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын кұру, түсіндіру және өткізу, олардың ағзаны қалпына келтіру тиімділігін бағалау</p>	1	15.01.25	
	<p>Күшті, төзімділікті жақсарту жатығулар жыйынтығы (Қыздырыну, қалышка келу техникасы). ӨКН Такырыш №11: «Тұрғын үйдегі апаттық экстремалды жагдайлар».</p>	<p>9.3.1.1 салауатты өмір салтының денсаулыққа тиізетін әсерін жекебастын үлгісімен көрсету;</p>	1	17.01.25	
6	<p>Кауіпсіздік ережесі.</p> <p>Ойын жагдайында допты игеру техникасы (Волейбол. Ойын ережелері) ӨКН Такырыш №12: «Көліктегі апаттық экстремалды жагдайлар. Қала тұрғынының қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін жабыдықтар».</p>	<p>9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді; техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін типізуі мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;</p>	1		
	<p>Ойын жагдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар) ӨКН Такырыш №13: «Салауатты өмір салты, оны құрамдастары».</p>	<p>9.1.1.1 үлкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру</p>	1		
	<p>Ойын кеністігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері) ӨКН Такырыш №14: «АИТВ</p>	<p>9.2.4.1 дене жаттығулары аясындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағалау түрлерін кұруға қажет</p>	1		

			(адамның иммун тапшылығы вирусы) – инфекциясы және ЖИТС (жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы).	ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу			
			Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, қорғаныста ойнау, ӨҚН Тақырып №15: «Алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қолда бар құралдар. Жаппай зақымдану кезіндегі алғашқы медициналық көмек. Психобелсенді заттарды мөлшерден тыс қабылдау кезіндегі алғашқы медициналық көмек»).	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен туындаған рөлдерді бағалау және бейімдей білу;	1		

КТЖ үзіндісі нақты.

Мектеп директоры

Такетов А.Д.

