

2022-2023.,2023-2024,2024-2025 оқу жылдарында 5 сыныптағы ӨҚН
курсының мазмұны «Дене шынықтыру» пәнінің төмендегідей
тақырыптарында кіріктіріліп оқытылады:

№	Дене шынықтыру	Өмір қауіпсіздігі	Сағат саны	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу	Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі	1	3.09.2024
2	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу 30 м жүгіру	Медициналық көмек көрсету жолдары	1	4.09.2024
3	Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын оқу. 60 м жүгіру	Жер сілкінісі алдын алуы	1	6.09.2024
4	Орта және алыс қашықтық техникасын үйрету 200 м жүгіру	Жер сілкінісі алдын алуы	1	10.09.2024
5	Қауіпсіздік ережесі. Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құру	Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алдын алуы	1	5.11.2024
6	Қауіпсіздік ережесі.Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құруСаптағы жаттығулар	Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алдын алуы	1	6.11.2024
7	Кешенді жалпы дамыту жаттығуларының негізін құруГимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау	Дауыл, боран алдын алуы	1	8.11.2024
8	Қауіпсіздік ережесі. Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау	Дауыл, боран алдын алуы	1	10.01.2025
9	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету	1	14.01.2025
10	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау	Өртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	1	15.01.2025
11	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау. Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы	Бой қыздыру жаттығулары және қалыпқа келтіру техникасының түрлеріне шолу жасау.	1	17.01.2025
12	Қауіпсіздік ережесі Ойын кезінде допты иелену Футбол. Ойын ережелері	Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек	1	28.03.2025
13	Ойын кезінде допты иелену. Футбол. Футбол ойынынақойылатын гигиеналық талаптар	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы	1	29.03.2025

		медициналық көмек көрсету.		
14	Ойын кезінде допты иелену Футбол. Алаңдағы қозғалыстар	Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	1.04.2025
15	Ойын кеңістігінде бағдарлау дағдыларына үйрету. Футбол. Қақпашының ролі	Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	2.04.2025

2022-2023.,2023-2024,2024-2025 оқу жылдарында 6 сыныптағы ӨҚН курсының мазмұны «Дене шынықтыру» пәнінің төмендегідей тақырыптарында кіріктіріліп оқытылады:

№	Дене шынықтыру	Өмір қауіпсіздігі	Сағат саны	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс.	Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі.	1	03.09.2024
2	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 30 м жүгіру	Медициналық көмек көрсету жолдары.	1	04.09.2024
3	Қауіпсіздік ережесі. Өртүрлі физикалық жүктеме кезіндегі ағзадағы өзгеріс. 60 м жүгіру.	Жер сілкінісі алдын алуы	1	06.09.2024
4	Жүгіру секіру ретгілігі. Орта қашықтыққа жүгіру 200,400 м.	Жер сілкінісі алдын алуы.	1	10.09.2024
5	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету.	Жердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алуы.	1	05.11.2024
6	Қауіпсіздік ережесі. Саптағы жаттығулардың элементтерін көрсету.	Дауыл, боран алдын алуы.	1	06.11.2024
7	Акробатикалық жаттығулар комбинациясын орындау. Гимнастикалық төсеніште жаттығулар жасау.	Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	08.11.2024
8	Қауіпсіздік ережесі. Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту.	Өртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек.	1	10.01.2025

9	Арнайы қозғалыс дағдыларын дамыту. Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау.	Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	1	14.01.2025
10	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту Шаңғы, коньки дайындығы	Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек.	1	15.01.2025
11	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту Шаңғы, коньки дайындығы	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	17.01.2025
12	Қауіпсіздік ережесі Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту Футбол. Ойын ережелері.	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	01.04.2025
13	Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту	Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	02.04.2025
14	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Қақпашының ролі.	Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік	1	04.04.2025
15	Ойын кезінде алаңда бағдарлау дағдыларын оқып үйрену. Футбол. Қақпашының ролі.	Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік	1	8.04.2025

2022-2023., 2023-2024, 2024-2025 оқу жылдарында 7 сыныптағы ӨҚН курсының мазмұны «Дене шынықтыру» пәнінің төмендегідей тақырыптарында кіріктіріліп оқытылады:

№	Дене шынықтыру	Өмір қауіпсіздігі	Сағат саны	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 30 метрге жүгіру	Су тасқыны алдын алу	1	03.09.2024
2	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 4x10 метрге жылдамдыққа жүгіру	Су тасқыны алдын алу	1	04.09.2024
3	Қауіпсіздік ережесі. Қысқа қашықтыққа жүгіру 60 метрге жүгіру	Орман және дала өрті алдын алу	1	06.09.2024
4	Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру 200 метрге жүгіру	Орман және дала өрті алдын алу	1	10.09.2024

5	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар	Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	1	05.11.2024
6	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар. Бір орындағы қозғалыстар	Өндірістік апаттар және зілзала апаттар	1	06.11.2024
7	Қауіпсіздік техникасы. Саптағы жаттығулар . Топпен қозғалыстар	Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	08.11.2024
8	Қауіпсіздік техникасы. Жаттығуды жүзеге асыру үшін денені қалпына келтіру әдістері	Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар.	1	10.01.2025
9	Арнаулы дамыту жаттығуларының техникалық дағдысын бекіту.	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	14.01.2025
10	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	15.01.2025
11	Төзімділік, жылдамдық дене қабілеттерін дамыту. Шаңғы, коньки дайындығы	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	17.01.2025
12	Қауіпсіздік техникасы. Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау. Футбол ойынының ержелері	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналы көмек көрсету.	1	01.04.2025
13	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Алаңдағы қозғалыстар	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	02.04.2025
14	Ойын кезіндегі допты қолдану әдісін орындау Футбол. Қақпашының ролі.	Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	1	04.04.2025
15	Кеңістікте бағдарлану және допты бірбіріне беру дағдыларын дамыту Футбол. Доппен алдап өту тәсілдері	Салауатты өмір салты әдеттері туралы түсінік	1	08.04.2025

14	Ойын тактикасы. Футбол.Доппен алдап өту тәсілдері.	Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	8.04.2025
15	Ойын тактикасы. Футбол. Допты баспен ұру түрлері	Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	9.04.2025

2022-2023.,2023-2024,2024-2025 оқу жылдарында 9 сыныптағы ӨҚН курсының мазмұны «Дене шынықтыру» пәнінің төмендегідей тақырыптарында кіріктіріліп оқытылады:

№	Дене шынықтыру	Өмір қауіпсіздігі	Сағат саны	Мерзімі
1	Қауіпсіздік ережесі. Спринттік жүгіруді жетілдіру	Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	03.09.2024
2	Спринттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру)	Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	05.09.2024
3	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру).	Гидродинамикалық апаттар	1	06.09.2024
4	Жүгіру төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгірту)	Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	10.09.2024
5	Қауіпсіздік ережесі. Топтық саптық жаттығулар	Гидродинамикалық апаттар	1	05.11.2024
6	Топтық саптық жаттығулар. (Арнайы жаттығуларды сапалы жасау.)	Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар	1	07.11.2024
7	Акробатикалық элемент-тердің жиынтығын құру (Топтастыру жаттығуларын жасау)	Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	8.11.2024
8	Қауіпсіздік ережесі. Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру	Мектеп жасындағы балалардың жара-қат алуының және жарақат алған кездегі естен тануының алдын алу шаралары.	1	09.01.2025
9	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенін құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	10.01.2025
10	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (Қыздырыну, қалыпқа келу техникасы)	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	14.01.2025

11	Қауіпсіздік ережесі. Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол. Ойын ережелері)	Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	1	01.04.2025
12	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)	Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	03.04.2025
13	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру. (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)	Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	4.04.2025
14	Ойын кеңістігінде бағыт-бағдар дағдысын жетілдіру. (Волейбол, алаңдағы қозғалыстар)	Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	08.04.2025
15	Ойын кеңістігіндегі бағыт бағдар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты ойынға қосу түрлері)	Жастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	1	10.04.2025