



Мектеп директоры: **К. Алтаева**

«Келісемін»

Директордың тәрбие жұмысы
жөніндегі орынбасары: **А. Тунгушбаева**

**«Өмір қауіпсіздігінің негіздері» курсының
тақырыптары**

Сынып: 5 «А»
Мұғалім: Ф.Кудашев
Пәні: Дене шынықтыру
Жылына: 15 сағат

2025-2026 оқужылы

Өмір қауіпсіздік негіздері 5 класс

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өткізілетін мерзімі
1 -бөлім «Жүгіру, секіру, лақтыру дағдыларына оқыту»			
1	ӨҚНАдамның табиғатта оз бетінше өмір сүруг	1	02.09.25
2	ӨҚНМедициналық көмек көрсету жолдары	1	03.09.25
3	ӨҚН Жерсілкінісіалдыналуы	1	05.09.25
4	ОҚНЖер сілкінісі алдын алуы Орта және алыс қашықтық	1	16.09.205
3-бөлім «Гимнастикалық жаттығулар арқылы шығармашылық және сыни тұрғыдан ойлау»			
5	ӨҚНЖердің опырылуы мен сель, көшкіннің орын алдын алуы	2	03.10.25 07.10.25
6	ӨҚНДауыл, боран алдын алуы	2	10.10.25 14.10.25
5-бөлім. «Кросс, коркем гимнастикадайындығы»			
7	ӨҚНӨрттүрлі жаракат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек	1	04.11.25
7-бөлім. Ойын кезіндегі басып кіру дағдыларын түсіну және үйрету			
8	ӨҚНЖаппай жаракат алу кезіндегі	1	05.12.25
9	ӨҚНЖара мен жаракат алу жане баска да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық комек корсету	1	09.12.25
10	ӨҚНДенсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	03.03.26
11	ӨҚНДенсаулык және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік.	1	07.04.26