

«Қаралды»

Хаттама №1

Әдістемелік отырыста бірлестік  
жетекшісі: Танирберген М.Т.

« 26 » тамыз 2025 жыл

«Келісілді»

Директордың оқу-ісі жөніндегі  
орынбасары:

Лесбаева Л.А.

« 26 » тамыз 2025 жыл

Педагогикалық кеңес  
шешімімен мектеп директоры:  
Мырзақасымова Л.Н.

« 26 » тамыз 2025 жыл



## № 136 жалпы орта білім беретін мектебі

### ӨМІР ҚАУІПСІЗДІК НЕГІЗДЕРІ КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАР

Дене шынықтыру пәні

Сыныбы: 5-9

Пәннің жалпы сағаты : 15

тақырыптық күнтізбелік жоспар

бекітілген бағдарламаға сәйкес әзірленген.

Пән мұғалімі:

Хаттама №1

Әдебиеттер:

1. Өмір қауіпсіздік негіздері – Сүгірәлі Тайжанов «Дәнекер» халықаралық құқық және бизнес академиясы Астана - «Дәнекер»-2005ж.
2. Сборник нормативных документов и программ начальной военной подготовки
3. Основы безопасности жизнедеятельности 1,2 часть Агентство РК по ЧС Алматы-2003 г.

2025-2026 оқу жылы

## Түсінік хат

Өмір қауіпсіздігі негіздері, ережелерінің мақсаты : - өмір сүрудің қауіпсіз және қатерсіз жағдайын құру үшін;

- жүйенің қызмет көрсету объектісін ескеріп, жаңа техника мен технология үрдістерін қазіргі заманғы экологиялық талаптарға сай жоспарлау;

- тұрғындар мен өндіріс қызметкерлік, ауылшаруашылық объектісін төтенше жағдай кезінде апаттар, стихиялық қатерлер және оларды залалсыздандыру кезіндегі жоспарлау мен сауатты шешім қабылдау үшін қажет. "Өмір қауіпсіздігі" - адамның төтенше жағдай кезіндегі өмір сүру ортасы мен қауіпсіз қарым-қатынасының, шаруашылық объектілерінің тұрақты жұмыс істеу әдістерін, табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайларды ескерту мен салдарын жою және осы заманғы зақымдау құралдарының қолданылуы мәселелерін зерттейді. Бұл жұмыста мынадай мәселелердің жәй-күйі мен жағымсыз факторлары каралады:

тіршілік ортасының жәй-күйі мен жағымсыз факторлары

- адамның тіршілік ортасымен қарым-қатынасының қауіпсіздігін қамсыздандыру принциптері, физиология негіздері және оның қызметінің қолайлы жағдайлары;

- жарақаттаушы, залалды және зақымдағыш факторлардың адамға әсерінің анатомиялық-физиологиялық факторлары, оларды біргеелестіру принциптері, техникалық құралдар мен техникалық процесстердің қауіпсіздігін арттыру;

- шаруашылық объектілерінің төтенше жағдайдағы жұмыс істеу тұрақтылығын зерттеу әдістері;

- ТЖ мен оның салдарын болжау;

- Төтенше жағдайда халық пен шаруашылық объектілерінің өндірістік қызметкерлерін қорғау және ТЖ салдарын жою жөніндегі шараларды әзірлеу;

- Тіршілік қауіпсіздігінің нормативтік - техникалық және ұйымдық негіздері.

Өмірден қымбат еш нәрсе жоқ, өйткені өмірде бәрі бар. Қазіргі заманда өмір ең қымбат байлық болып келеді. Адамның ең негізгі мақсаты ол - өмірді сақтап қалу, өйткені ол құнсыз. Адам осы өмірдегі өмір сүру мағынасын іздейді, жоспар құрайды, сол жоспарларды іске асыру үшін жасайды және үйренеді. Көбінесе жағдайларда өз өмірін сақтап қалу және өз жақындарының өмірін сақтап қалу үшін қарапайым ережелерді білуіне байланысты болады. Мысалы: алғашқы медициналық көмек төтенше жағдайлар кезінде. Өмір қауіпсіздік негіздерін ӘР ҚАЙСЫСЫ білу керек және де әр қайсысы түсініп отыру керек, өз уақытында бәрін дұрыс жасауын біздің денсаулығымызға және өзіміздің өмірімізге, балаларымызға қаншалықты маңызды екенін білу керек. Қай жерде сіз болсаңыз, жалғыз, достарымен, отбасымен, жолда жұмысқа бара жатқанда, демалыста немесе үйде, әрқашанда есіңізде сақтаныз, өмірде көптеген жағдайлар болады. Олар әдеттегідей әр-түрлі жағдайларға әкеліп соқтырады. Сендер бұндай жағдаймен кездесеңіз сабырлық сақтау керек – сіздің оған жасаған көмегіңіз оның өмірін сақтап қалуына мүмкіндік жасайды. Сол себептен бұны білу және оны дұрыс қолдану біздің міндетіміз.

|    |                                                                                                 |          |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|
|    | <b>I.Төтенше жағдайда адамдардың қауіпсіздігі. Кіріспе</b>                                      |          |  |  |  |
|    | <b>Қаланың өзі –қауіптің көзі, тұрмыстағы төтенше жағдайлар, қауіпсіздік іс-әрекеттері</b>      | <b>5</b> |  |  |  |
| 1  | Сіздің үйіңіз/төтенше жағдайды қалай ескерту/                                                   | 1        |  |  |  |
| 2  | Жануарлардың шабуылы ж/е шағуы /жыланның шағуы/                                                 | 1        |  |  |  |
| 3  | Шабуыл /көшедегі шабул/ Экстремалды ситуацияларда тірі қалудың жалпы ережелері.                 | 1        |  |  |  |
| 4  | Экстремалды ситуацияларда тірі қалудың жалпы ереже-і                                            | 1        |  |  |  |
| 5  | Шабуыл /көшедегі шабул/                                                                         | 1        |  |  |  |
|    | <b>Көліктегі төтенше жағдайлар,жол-көлік қауіпсіздігі</b>                                       | <b>3</b> |  |  |  |
| 6  | Көліктегі төтенше жағдайлар, жол көлік қауіпсіздігі                                             | 1        |  |  |  |
| 7  | Катастрофалар /поездың апаты/                                                                   | 1        |  |  |  |
| 8  | Катастрофалар /халалық транспорттағы апаты/                                                     | 1        |  |  |  |
|    | <b>Қылмыстық сипаттағы төтенше жағдайлар</b>                                                    | <b>2</b> |  |  |  |
| 9  | Шабуыл /көшедегі шабуыл/                                                                        | 1        |  |  |  |
| 10 | Ұрлық /пәтердегі ұрлық /                                                                        | 1        |  |  |  |
|    | <b>II. Табиғат апаты негіздері төтенше жағдайда халықты қорғау тәсілінің негізгі қағидалары</b> |          |  |  |  |
|    | <b>Төтенше жағдайдағы оқушылардың іс-әрекеті</b>                                                | <b>3</b> |  |  |  |
| 11 | Табиғат апаты дауылдар мен қатты желдер/                                                        | 1        |  |  |  |
| 12 | Табиғат апаты /күн күр кіреу/                                                                   | 1        |  |  |  |
| 13 | Табиғат апаты /су тасқыны/                                                                      | 1        |  |  |  |
|    | <b>III.Медицина білім негіздері және балалар денсаулығын қорғау</b>                             |          |  |  |  |
|    | <b>3.1 Медицина білім негіздері және алғашқы көмек көрсету ережелері</b>                        |          |  |  |  |
|    | <b>Қан кеткенде және күйіп қалғанда көрсетілетін алғашқы жәрдем.</b>                            | <b>2</b> |  |  |  |
| 14 | Алғашқы жәрдем /қанды қалай тоқтатады/                                                          | 1        |  |  |  |
| 15 | Алғашқы жәрдем /адам күйік алса/                                                                | 1        |  |  |  |

Барлығы 15 сағат

### **Қолданылған әдебиеттер:**

- .Өмір қауіпсіздігінің негіздері - Сүгірәлі Тайжанов
- .Дәнекер »халықаралық құқық және халықаралық бизнес академиясы
- Астана – «Дәнекер» -2005 ж
- . Сборник нормативных документов и программ начальной военной подготовки
- Алматы 1997 г
- . Основы безопасности жизнедеятельности 1,2 часть
- Агнство РК по ЧС Алматы -2003 г

Ән мұғалімі:       Тлеумуханов А.Т.

## Өмір қауіпсіздігінің негіздері (ӨҚН)

### 5 сынып

| Сабак № | Тақырыптар                                                                         | Сағат саны | Өтетін күні.<br>Сыныбы |                |                |                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|
|         |                                                                                    |            | 5 <sup>а</sup>         | 5 <sup>ә</sup> | 5 <sup>б</sup> | 5 <sup>в</sup> |
| 1       | Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі.                                           | 1          |                        |                |                |                |
| 2       | Жарқат алған кезде медициналық көмек көрсету жолдары                               | 1          |                        |                |                |                |
| 3       | Жер сілкінісі                                                                      | 1          |                        |                |                |                |
| 4       | Жер сілкінісі                                                                      | 1          |                        |                |                |                |
| 5       | Жердің опырылуы мен сел, көшкіннің орын алуы                                       | 1          |                        |                |                |                |
| 6       | Дауыл боран                                                                        | 1          |                        |                |                |                |
| 7       | Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету | 1          |                        |                |                |                |
| 8       | Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек                         | 1          |                        |                |                |                |
| 9       | Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек                         | 1          |                        |                |                |                |
| 10      | Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек                             | 1          |                        |                |                |                |
| 11      | Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек                             | 1          |                        |                |                |                |
| 12      | Жара мен жарақат алу жағдайларында алғашқы медициналық көмек көрсету               | 1          |                        |                |                |                |
| 13      | Жара мен жарақат алу жағдайларында алғашқы медициналық көмек көрсету               | 1          |                        |                |                |                |
| 14      | Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік                           | 1          |                        |                |                |                |
| 15      | Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік                           |            |                        |                |                |                |

## Өмір қауіпсіздігінің негіздері (ӨҚН)

### 6 сынып

| Сабак № | Тақырыптар                                                                         | Сағат саны | Өтетін күні.<br>Сыныбы |                |                |                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|
|         |                                                                                    |            | 6 <sup>а</sup>         | 6 <sup>ә</sup> | 6 <sup>б</sup> | 6 <sup>в</sup> |
| 1       | Адамның табиғатта өз бетінше өмір сүруі.                                           | 1          |                        |                |                |                |
| 2       | Жарқат алған кезде медициналық көмек көрсету жолдары                               | 1          |                        |                |                |                |
| 3       | Жер сілкінісі                                                                      | 1          |                        |                |                |                |
| 4       | Жер сілкінісі                                                                      | 1          |                        |                |                |                |
| 5       | Жердің опырылуы мен сел, көшкіннің орын алуы                                       | 1          |                        |                |                |                |
| 6       | Дауыл боран                                                                        | 1          |                        |                |                |                |
| 7       | Әсері мықты улы заттардан уланғанда көрсетілетін алғашқы медициналық көмек көрсету | 1          |                        |                |                |                |
| 8       | Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек                         | 1          |                        |                |                |                |
| 9       | Әртүрлі жарақат алу жағдайындағы алғашқы медициналық көмек                         | 1          |                        |                |                |                |
| 10      | Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек                             | 1          |                        |                |                |                |
| 11      | Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек                             | 1          |                        |                |                |                |
| 12      | Жара мен жарақат алу жағдайларында алғашқы медициналық көмек көрсету               | 1          |                        |                |                |                |
| 13      | Жара мен жарақат алу жағдайларында алғашқы медициналық көмек көрсету               | 1          |                        |                |                |                |
| 14      | Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік                           | 1          |                        |                |                |                |
| 15      | Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік                           | 1          |                        |                |                |                |

## Өмір қауіпсіздігінің негіздері (ӨҚН)

### 7 сынып

| Сабак № | Такырыптар                                                                        | Сағат саны | Өтетін күні.<br>Сыныбы |                |                |                |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|
|         |                                                                                   |            | 7 <sup>А</sup>         | 7 <sup>Ә</sup> | 7 <sup>Б</sup> | 7 <sup>В</sup> |
| 1       | Су тасқыны                                                                        | 1          |                        |                |                |                |
| 2       | Өрман және дала өрті                                                              | 1          |                        |                |                |                |
| 3       | Өндірістік апаттар және зілзалы апаттар                                           | 1          |                        |                |                |                |
| 4       | Өндірістік апаттар және зілзалы апаттар                                           | 1          |                        |                |                |                |
| 5       | Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар                        | 1          |                        |                |                |                |
| 6       | Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар                        | 1          |                        |                |                |                |
| 7       | Жаппай жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек   | 1          |                        |                |                |                |
| 8       | Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек                            | 1          |                        |                |                |                |
| 9       | Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек                            | 1          |                        |                |                |                |
| 10      | Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек | 1          |                        |                |                |                |
| 11      | Табиғи апаттар                                                                    | 1          |                        |                |                |                |
| 12      | Күн күркіреу                                                                      | 1          |                        |                |                |                |
| 13      | Жара мен жарақат алу жағдайларында алғашқы медициналық көмек көрсету              | 1          |                        |                |                |                |
| 14      | Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік                          | 1          |                        |                |                |                |
| 15      | Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік                          |            |                        |                |                |                |

## Өмір қауіпсіздігінің негіздері (ӨҚН)

### 8 сынып

| Сабак № | Тақырыптар                                                                                     | Сағат саны | Өтетін күні.<br>Сыныбы |                |                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----------------|----------------|
|         |                                                                                                |            | 8 <sup>а</sup>         | 8 <sup>ә</sup> | 8 <sup>б</sup> |
| 1       | Табиат апаты /дауылдар мен қатты желдер/                                                       | 1          |                        |                |                |
| 2       | Табиат апаты /дауыл/                                                                           | 1          |                        |                |                |
| 3       | Табиат апаты /жер сілкінісі/                                                                   | 1          |                        |                |                |
| 4       | Табиат апаты/жаңартаудың қайнауы/                                                              | 1          |                        |                |                |
| 5       | Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету      | 1          |                        |                |                |
| 6       | Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету      | 1          |                        |                |                |
| 7       | ӨҚН. Жара мен жарақат алу және басқа да келеңсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету | 1          |                        |                |                |
| 8       | Жұқпалы аурулардың алдын алу                                                                   | 1          |                        |                |                |
| 9       | Жұқпалы аурулардың алдын алу                                                                   | 1          |                        |                |                |
| 10      | Сіздің үйіңіз /үйдегі өрт/                                                                     | 1          |                        |                |                |
| 11      | Шабуыл /көшедегі шабуыл/                                                                       | 1          |                        |                |                |
| 12      | Ұрлық /пәтердегі ұрлық /                                                                       | 1          |                        |                |                |
| 13      | Алғашқы жәрдем /қанды қалай тоқтатады/                                                         |            |                        |                |                |
| 14      | Алғашқы жәрдем /егер адам дем алмаса/                                                          | 1          |                        |                |                |
| 15      | Алғашқы жәрдем /бет жарақаты/                                                                  | 1          |                        |                |                |

## Өмір қауіпсіздігінің негіздері (ӨҚН)

### 9 сынып

| Сабақ № | Тақырыптар                                                                        | Сағат саны | Өтетін күні.<br>Сыныбы |                |                |                |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|
|         |                                                                                   |            | 9 <sup>а</sup>         | 9 <sup>ә</sup> | 9 <sup>б</sup> | 9 <sup>в</sup> |
| 1       | Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар                          | 1          |                        |                |                |                |
| 2       | Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар                          | 1          |                        |                |                |                |
| 3       | Радиоактивтік заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар                          | 1          |                        |                |                |                |
| 4       | Өндірістік апаттар және зілзалы апаттар                                           | 1          |                        |                |                |                |
| 5       | Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар                        | 1          |                        |                |                |                |
| 6       | Әсері мықты улы заттардың қалдықтарынан туындайтын апаттар                        | 1          |                        |                |                |                |
| 7       | Жаппай жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек   | 1          |                        |                |                |                |
| 8       | Гидродинамикалық апаттар                                                          | 1          |                        |                |                |                |
| 9       | Жаппай жарақат алу кезіндегі алғашқы медициналық көмек                            | 1          |                        |                |                |                |
| 10      | Жара мен жарақат алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек | 1          |                        |                |                |                |
| 11      | Табиғи апаттар                                                                    | 1          |                        |                |                |                |
| 12      | Күн күркіреу                                                                      | 1          |                        |                |                |                |
| 13      | Жара мен жарақат алу жағдайларында алғашқы медициналық көмек көрсету              | 1          |                        |                |                |                |
| 14      | Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік                          | 1          |                        |                |                |                |
| 15      | Денсаулық және салауатты өмір салты туралы жалпы түсінік                          |            |                        |                |                |                |

Өмір қауіпсіздігінің негіздері (ӨҚН)

9 сынып

| Сабак № | Тақырыптар                                                                                                                                      | Сағат саны | Өтетін күні.<br>Сыныбы |                |                |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|----------------|----------------|
|         |                                                                                                                                                 |            | 9 <sup>а</sup>         | 9 <sup>б</sup> | 9 <sup>в</sup> |
|         | <b>I.Төтенше жағдайда адамдардың қауіпсіздігі. Кіріспе</b>                                                                                      |            |                        |                |                |
|         | <b>Өндірістегі авариялар және апаттар</b>                                                                                                       | 3          |                        |                |                |
| 1       | Алғашқы жәрдем /электрозақымдану/                                                                                                               | 1          |                        |                |                |
| 2       | Алғашқы жәрдем /травмалық шок Өрт және жарылыс қаупі бар объектілердегі апаттар                                                                 | 1          |                        |                |                |
| 3       | Өрт және жарылыс қаупі бар объектілердегі апаттар                                                                                               | 1          |                        |                |                |
|         | <b>Өте күшті улы заттармен улану</b>                                                                                                            | 3          |                        |                |                |
| 4       | Алғашқы жәрдем /егер адам уланып қалса/                                                                                                         | 1          |                        |                |                |
| 5       | Әсері күшті улы заттар (ӨҚУЗ)                                                                                                                   | 1          |                        |                |                |
| 6       | Газбен улану                                                                                                                                    | 1          |                        |                |                |
|         | <b>II. Төтенше жағдайда халықты қорғау тәсілінің негізгі қағидалары</b>                                                                         | 4          |                        |                |                |
| 7       | Төтенше жағдайлардың алдын алу жөніндегі азаматтық қорғаудың жалпы іс-шаралары                                                                  | 1          |                        |                |                |
| 8       | Сіздің үйіңіз /үйдегі өрт/                                                                                                                      | 1          |                        |                |                |
| 9       | Шабуыл /көшедегі шабуыл/                                                                                                                        | 1          |                        |                |                |
| 10      | Ұрлық /пәтердегі ұрлық /                                                                                                                        | 1          |                        |                |                |
|         | <b>III.Медицина білім негіздері және балалар денсаулығын қорғау</b><br><b>3.1 Медицина білім негіздері және алғашқы көмек көрсету ережелері</b> | 5          |                        |                |                |

|    |                                                |   |  |  |  |
|----|------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 11 | Алғашқы жәрдем /егер адам өз санасын жоғалтса/ | 1 |  |  |  |
| 12 | Алғашқы жәрдем /қанды қалай тоқтатады/         | 1 |  |  |  |
| 13 | Алғашқы жәрдем /егер адам дем алмаса/          | 1 |  |  |  |
| 14 | Алғашқы жәрдем /бет жарақаты/                  | 1 |  |  |  |
| 15 | Алғашқы жәрдем /егер адам тұншығып жатса/      | 1 |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                  |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | <b>III. Медицина білім негіздері және балалар денсаулығын қорғау</b><br><b>3.1 Медицина білім негіздері және алғашқы көмек көрсету ережелері</b> | 3 |  |  |  |  |
| 13 | Алғашқы жәрдем /қанды қалай тоқтатады/                                                                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Алғашқы жәрдем /егер адам дем алмаса/                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Алғашқы жәрдем /бет жарақаты/                                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |

Барлығы 15 сағат