



Ақсу қаласының дарынды балаларға арналған мамандандырылған ГИМНАЗИЯСЫ



Дене шынықтыру пәнінің апталық жинағы

Ақсу қаласы 2014-2015ж

Мазмұны

«Денсаулық» апталығының іс шаралар жоспары	2
Эстет апталық бағдарламасының ашылу сценарийі	4
Спорттық іс-шаралар бағдарламасы.....	6
«Эстет » апталық бағдарламасының жабылу сценарийі	23
Өткізілген іс-шаралар туралы есеп	24

10-16 наурыз күндері өткізілетін «Эстет » апталығының іс шаралар жоспары.

Мақсаты : Салауатты өмір салты , спорттың әр түріне қызығушылықты ояту арқылы оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту. Білімді, өнерлі, намысшыл парасатты еңбекқор ұрпақ қалыптастыру

Ұраны: «Күнделікті дене белсенділігі – денсаулық пен ұзақ өмір сүруге бастар жол!»

№	Өткізу тақырыбы	Сыныбы	Жауапты	Өткізу уақыты
1	«Допты алып жүруден кейін басынан бір қолымен допты лақтыру» Ашық сабақ	8	Дембельбаев Н.А	14.03.15 6сабақ
2	« Допты қозғалыста көкіректен екі қолмен беру» Ашық сабақ	6ә	Зупар Ж	14.03.15 5сабақ
3	«Классикалық экзерсис» Ашық сабақ	6а	Зембаева Д.Н	13.03.15 7сабақ
4	«Дәулеткерейдің күйлерін қайталау» Ашық сабақ	3а	Уалиев К.Ж	10.03.15 5сабақ
<i>Сыныптан тыс өткізілетін іс –шаралар</i>				
1	«Көңілді сөре» ойын	2-4 сыныптар арасында	Зупар Ж Дембельбаев Н.А	13.03.15 14-30да
2	Көпсайыс (АК-74 бұзып-жинау , нысанаға оқ ату,кермеде тартылу).	8- 11сыныптар арасында	Джамалбаев М.С	11.03.15 16-00де
3	« Шынықсаң шымыр боласын »атты тақырыпта суреттер сайысы.	1-4 сыныптар арасында	Қадырбаева Г.Р	Апта бойы
4	Волейбол элементі қосылған пионербол ойыны.	6-7 сыныптар арасында	Зупар Ж ДҰК-нің мүшелері	10.03.15 15-30да
5	Баскетбол «Алтын доп »	8-10 сыныптар арасында	Зупар Ж. ДҰК-нің мүшелері	11.03.15 15-30да
6	Туризм оқу –үйрену жаттығулары.	2-5 сыныптар арасында	Дембельбаев Н.А	16.03.15 15-30да
7	Кіші футбол	5-6- сыныптар арасында	Дене шынықтыру мұғалімдері	12.03.15 14-30да
8	«Бишілер сайысы»	2-6 сыныптар арасында	Зембаева Д.Н	10.03.15 16-00де
9	«Кішкентай домбырашы»мұрагер	2-	Уалиев К.Ж	11.03.15

	бағдарламасын аясында өткізілетін сайыс	4сыныптар арасында		15-00де
10	<i>Шах және Мат сайысы</i>	2-10 сыныптар арасында	Бекбасова Б.Ш	12.03.15. 15-00де
11	<i>Теннис</i>	3-10сыныптар арасында	Мухитова А.Б	Апта бойы
12	Апталықтың жабылуы			16.03.15 8-45 Спорт зал



Эстет апталық бағдарламасының ашылу сценарийі.

Өткізу мерзімі : 10 наурыз 2015

Өткізу уақыты : 8.00-8.30

Өтетін орыны : Акт залы

1 жүргізуші.

Уа халқым, назар аудар денсаулыққа,

Өмірде бақыттысың денің сауда.

«Денсаулық-терең бақыт» деген сөзді

Құр айтпаған ұлы Абай данамыз да.

Денің сауда күштісің бұл әлемде,

Денің сауда сұлусың жер бетінде.

Сол мықты денсаулықтың арқасында

Жетерсің әлі талай бақыттарға.

Қайырлы күн , қадірлі ұстаздар және оқушылар , спорт сүйер жастар! Бүгінгі физика –математика бағытындағы. Назарбаев Зияткерлік мектебінде Спорт және өнер кафедрасының .

Спорт - таусылмас азық

Өнер- сарқылмас байлық , атты апталығымызға қош келдіңіздер!

2-жүргізуші. Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

ҚР мемлекеттік ән ұраны

1 жүргізуші. Егемен, Тәуелсіз еліміздің болашағы жастардың қолында. Әйтсе де оған

дұрыс бағыт бағдар берушінің бірі ата – ана болса, тағы бірі ол

мұғалім. Осы өркениетке бастар жолдың бастауы – мектеп десек, мектептің басты тұлғасы,

жүрегі - мұғалім.

2 жүргізуші. Физкультура – мой любимый, обожаемый предмет.

Вот где можно порезвиться, где запретов, в общем, нет.

По канату можно лазать и через козла скакать.

Отжиматься, бегать- прыгать и оценки получать.

1 жүргізуші Спортпен шұғылданған адамның денсаулығы әрқашан мықты. Спорт жақсы

оқуға жемісті еңбек өнерлі болуға ынта - жігерді арттырады. мектебімізде «Дене тәрбиесі

және салауатты өмір салтын қалыптастыру» бағыты бойынша оқушылардың бойында салауаттылықты қалыптастыру мақсатында түрлі спорттық шаралар

ұйымдастырылуда, олар

баскетбол, волейбол, шахмат, шашки, үстел теннисі, тоғызқұмалақ, туризм.

2 жүргізуші. Среди учащихся школы особый интерес в отличие от других спортивных

игр вызывают подвижные игры. Спорт- отличное лекарство. Укрепляет и бодрит.

Помогает быть сильнее. Так физрук наш говорит.

И поэтому без спорта, я ребята, никуда.

Забираюсь на высоты без особого труда.

3 жүргізуші *Sporting people - they are so beautiful.*

In them there is so much energy, cheerfulness, force.

Do you want on them to be though drop alike?

Only sport to you herein will help perfectly.

1 жүргізуші Дене шынықтыру би сабағында үйренген жаттығуды жасап, бір серігіп алайық спорт алңдарында кездескенше .

Жалқаулықты тастаймыз, Иілеміз оңға бір,

Жаттығуды бастаймыз. Иілеміз солға бір.

Қиынсынып қашпаймыз, Қимылдайды әр сәтте,

Шынығамыз жастай біз. Аяқ та бір, қол да бір.

Флешмоб ТАКАТА биді қоюшы ХОРЕОГРАФ Зембаева Динара

Нигматуллаевна__

Ақсу қаласының дарынды балаларға арналаған мамандандырылған гимназиясының бағдарламасы.

I. Көңілді сөре жарысы 2-4 сыныптарға арналған

1. «Жылдам, әрі шапшаң» жарысы

Ведение баскетбольного мяча 10-15 метров бросок о щит, поймать отскочивший мяч, и вернуться с ведением мяча на исходную точку и передать мяч следующему участнику. В команде 7 человек (5 девочек и 2 мальчика).

Побеждает команда, которая быстрее придет к финишу.

2. Секіргішпен сайыс

Участвуют по 5 (пять) девочки от команды. Участницы бегут прыгая через скакалку по очереди передовая эстафету (скакалку) следующей участнице.

Победителем признается команда, показавшая лучшее время.

3. «Гол» футбол сайысы.

Удары на точность по подвесным мишеням в воротах с 9 метров для мальчиков и 7 метров для девочек. Количество участников 3 мальчика и 2 девочки по 3 (три) удара каждый участник.

Побеждает команда, которая больше количество раз попадет по мишеням.

4. Капитандар сайысы

Броски б/больных мячей в б/большое кольцо с 5-ти разных позиций с дистанции 5 метров. За 20 секунд. Расстояние между мячами 3 метра. Каждый заброшенный мяч приносит своей команде 1(одно) очко + 1(одно) очко за выполнение 5-ти бросков по кольцу в течении 20 сек. (без учёта забитых мячей)

II. Көпсайыс (АК-74 бұзып-жинау, нысанаға оқ ату, кермеде тартылу) 8-11 сынып ұл балаларға арналған.

III. Волейбол элементі қосылған пионербол ойыны. Жарысқа 5-7 сыныптар қатысады. негізгі мақсаты оқушылардың денсаулықтарын нығайту.

- Салауатты өмір салтын насихаттау, азаматтық және патриоттық жастарды тәрбиелеу.
- Сыныптар арасында мықты оқушыларды таңдау.
- Қалалық жарысқа оқушыларды іріктеу. Сондай-ақ жарысқа 6 негізгі ойыншы қатысады және 2,3 ойыншы ауысымда болады.

IV. Шахматы. Количество участников не ограничено. Состязание проводится по олимпийской системе на выбывание (проигравшие выбывают).

V. Баскетбол «Алтын доп ойыны»

Мақсаттары мен міндеттері:- Салауатты өмір салтын насихаттау

- Оқушыларды спортқа баулу
- Достық және спорттық қарым-қатынастарын жақсарту

Жарыс 4 таймнан 8 минуттан ойнатылады. Жарысқа негізгі 5 ойыншы қатысады, 3 оқушы ауысымда.

VI. Туризм оқу-үйрену жаттығулары. Туризм – жеткіншектер мен жасөспірімдерді тәрбиелеудің ғажайып және тиімді құралы. Мектептегі туризм балалар және жасөспірімдердің бұқаралық қозғалысы болып табылады. Туризмнің түрлерін кеңінен таныстыру «Спорттық бағдарлау», «Шаңғы туризмі», «Тау техникасы». Оқу жаттығуларына 2-5 сыныптар оқушылар қатысады. Туризм құрал-жабдықтарын дұрыс пайдалану.

VII. Үстел теннисі Количество участников не ограничено. Состязание проводится по олимпийской системе на выбывание (проигравшие выбывают). Победители и призёры соревнований награждаются дипломами и грамотами гимназии.

VIII. Кіші футбол. Жарысқа (4+1) 2 тайм 15 минуттан ойнатылады. Жарысқа 4-6 сыныптар қатысады. Сондай –ақ ойын кезінде оқушылар арасынан облыстық жарысқа іріктеу.

Жарыстарға қатысу үшін дене шынықтыру мұғалімдеріне 10.03.2015 ж дейін дәрігер рұқсатымен сұраныстарды (заявка по форме) тапсыру керек.

Жарыстарды өткізу кестесі және сұраныс үлгісі №1 қосымшамен қоса беріледі

Спорттық іс-шаралардың өткізу кестесі

№	Спорт түрі	Сыныптар	Жауапты	Өткізу уақыты
1	Волейбол элементі қосылған пионербол ойыны.	6-7 сыныптар арасында	Зупар Ж ДҰК-нің мүшелері	10.03.15 15-30да
2	Көпсайыс (АК-74 бұзып-жинау , нысанаға оқ ату,кермеде тартылу).	8-11 сыныптар арасында	Джамалбаев М.С	11.03.15 16-00де
3	Баскетбол «Алтын доп »	8-10 сыныптар арасында	Зупар Ж. ДҰК-нің мүшелері	11.03.15 15-30да
4	Кіші футбол	5-6- сыныптар арасында	Дене шынықтыру мұғалімдері	12.03.15 14-30да
5	<i>Шах және Мат сайысы</i>	2-10 сыныптар арасында	Бекбасова Б.Ш	12.03.15. 15-00де
6	«Көңілді сөре» ойын	2-4 сыныптар арасында	Зупар Ж Дембельбаев Н.А	13.03.15 14-30да
7	Туризм оқу –үйрену жаттығулары.	2-5 сыныптар арасында	Дембельбаев Н.А	16.03.15 15-30да
8	<i>Теннис</i>	3-10сыныптар арасында	Мухитова А.Б	Апта бойы

Денешынықтыру жөніндегі нұсқаушы Мухитова А.Б
 _____ ойын төрешілер алқасына сұраныс
 _____ сынып команда тізімі

№	Аты-жөні	Мекен-жайы	Дәрігер рұқсаты
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Спорт секторы:
 Сынып жетекшісі:
 Мектеп медбибісі:

Күні: _____ 2015ж



**Дене шынықтыру мұғалімі –
Дембельбаев Н.А**



**Дене шынықтыру мұғалімі-
Зупар Ж**

«Әке, шешем және мен» жарысының бағдарламасы:

Түрі: Сайыс

Сыныбы: 2-3 сыныптар

Тақырыбы: «Әке, шешем және мен!» отбасылар сайысы

Мақсаты: Салауатты өмір салтын қалыптастыру, ата - анамен бала арасында спорт мәдениетін кең тарату. Оқушыларды және ата - аналарды сұлу да сымбатты, денсаулығы зор, күшті болу үшін денені шынықтыру, оларға спортпен айналысудың қажет екендігін түсіндіру.

Өтілетін орны: Спорт залы

Көрнекілігі: түрлі - түсті шарлар, доптар, кедергілер, жалаушалар, секіртпелер, ысқырық, уақыт өлшеуіш.

1 - жүргізуші: Құрметті ұстаздар, ата - аналар және оқушылар! Бүгінгі «Әке, шешем және мен» отбасылар сайысына қош келдіңіздер!

Шынықсаң шымыр боласың,

Сауығып айдай толасың.

Спортты серік ете біл,

Жақсы азамат боласың.

Жеңімпаз болу оңай ма,

Арман болған талайға?

Болмасаң да ұқсап бақ,

Жарысқа түсіп қалайда.

2 - жүргізуші: «Әке, шешем және мен» отбасылар сайысы – еліміздегі отбасылардың атсалысуымен өтетін тәрбиелік маңызы зор ойын - сауықты бағдарлама. Осындай бағдарлама бүгінде біздің мектебімізде 2, 3- сынып оқушылары мен белсенді ата - аналарымыздың арасында өткізгелі отырмыз. Отбасы қатысады, соның біреуі ғана жеңімпаз болады.

Әр таңды бақытпенен аттырамыз

Өнерді ой көгінде бақылаңыз,

Сайысқа қатысуға енді ортаға

«ТОЛАҒАЙҒА» қатысатын

Отбасыларын шақырамыз.

Ұстанған салауатты өмір салтын,

Жасқанып, ешқашан да мойымайтын,

Болашақ спортшылар келді ортаға Қол соғып қарсы алайық, қане, халқым!

(әр отбасы орындарына келіп тұрады)

1 - топ: «_____» отбасы 2 - топ: «_____» отбасы

3 - топ: «_____» отбасы 4 - топ: «_____» отбасы

5 - топ: «_____» отбасы 6 - топ: «_____» отбасы

7 - топ: «_____» отбасы 8 - топ: «_____» отбасы

Әр топ өз ұрандарын таныстырады.

Ал, құрметті халайық!

Жарысты енді көріңдер

Әділ қазы алқасы

Әділ баға беріңдер!

Сайысты бастамас бұрын, сайысымызға әділ баға беретін әділқазылар алқасымен таныстырайық.

1. Психолог – Умирбекова Орынбасар Құрманбековна

2. География мұғалімі – Қыдыралин Қуаныш Төлегенович

3. Мектебіміздің медбихісі – Мақшарова Тоған Құрманғалиевна

4. Денешынықтыру ұйым комитетінің мүшесі бұқаралық іс шаралар төрағасы- Рамазан Д

Спорттық сайысымыз балдық жүйемен бағаланады.

1 - жүргізуші: Тәлімді тәрбие отбасынан бастау алса, дені сау ұрпақ – ұлт болашағы болмақ. Әр отбасында ата - ана шаңырақтың негізгі ірге тасы болып есептелінеді. Сондықтан, бала өмірінде салауатты өмір салтын қалыптастыруда әке мен ананың рөлі орасаң зор.

2 - жүргізуші: Спорт - денсаулық кепілі десек, «Әке, шешем және мен» отбасылар сайысы отбасылық тәрбие мен салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында ұйымдастырылып отыр.

Бүгінгі сайыстың бағдарламасы 7 кезеңнен тұрады

1 - кезең: «Кедергілер арасымен жүгіру»

Шарты: ортада құрылған фишкалардың арасымен өтіп жүгіріп барып келуі керек. Ойын кезінде фишкаларды құлатпау, тапсырманы толық орындау шарт.

Әділқазылар алқасы 1 кезең бойынша бағаларын беріңіздер.

2 - кезең: Баласы-«Доппен секіру», ата-анасы «Баскетбол добын кедергілер арқылы ,жерге соғып жүгіру.»Шарты: Доппен кедергілер арқылы өту, фишкаларды соғып кетпеу.

Әділқазылар алқасы 2 кезең бойынша бағаларын беріңіздер.

3 – кезең: «Маятник»Шарты: Арқаннан ұсталып, аяқты жерге түсірмей сызықтан –сызыққа өту.

Әділқазылар алқасы 3 кезең бойынша бағаларын беріңіздер.

4 - кезең: «Скакалкамен секіру»Шарты : 10нан асуы керек.

Әділқазылар алқасы 4 кезең бойынша бағаларын беріңіздер.

5 - кезең: Ата –анасы- «Ракеткамен шарикті апару», Баласы үшін - «Қаппен секіру»Шарты: Шарикті түсірмеу керек. Әділқазылар алқасы 5 кезең бойынша бағаларын беріңіздер.

6 - кезең: «Кім жылдам.»Шарты: Допты аяқтың ортасына қысып жүгіру»

Әділқазылар алқасы 6 кезең бойынша бағаларын беріңіздер.

7 - кезең: Ата – аналарға арналған. «Допты себеке салу 20сек ішінде»

Шарты: Әр отбасы бір - бірімен күштерін сынасады

Әділқазылар алқасы 7 кезең бойынша бағаларын беріңіздер. Жалпы топтардың ұпай сандар бойынша.

Тараса бізге жарады, - демекші сайысымыздың шарттары бойынша қорытынды шығарып жеңімпаздарды анықтап, марапаттау сөз әділқазыларға беріледі..

Уа, халқым назар аудар денсаулыққа!

Өмірде бақыттысың денің сау да.

Денсаулық терең бақыт деген сөзді

Құр айтпаған ұлы Абай данамыз да демекші

Құрметті қонақтар! Келгендеріңізге көп - көп рахмет

«Толағай» әні



Сабақ жоспары

Оқытушы: Қ.Ж. Уалиев

Топ: 3 «а» сынып

Күні: 10.03.2015 ж.

Уақыты: 13.00 – 13.45

Пәні: музыка

Өткізілетін орны: музыка пәнінің кабинеті

Сабақтың тақырыбы: «Дәулеткерейдің күйлерін қайталау»

Сабақтың түрі: қайталау сабағы

Қолданылатын әдіс-тәсілдер: тәжірибелік, әңгіме, сұрақ-жауап

Әдістемелік кешен: журнал, сабақ жоспары, оқулық

Құралдар: домбыра аспаптары.

Сабақтың мақсаттары:

1) Білімділік – өткен мәліметті қайталау, алған білімдерін жүйелеу;

2) Тәрбиелік – қазақтың күй өнеріне қызығушылық тәрбиелеу, дәстүрлі музыкалық өнерге баулу;

3) Дамытушылық – домбырада ойнау қабілеттерін дамыту.

Сабақтың жоспары

<p>1. Ұйымдастыру – 5 мин.</p> <p>Мақсаты: оқушылардың көңілін сабаққа аудару.</p>	<p>*амандасу; *сабақ тақырыбын, мақсаттарын хабарлау; *аспаптардың құлақ күйлерін тексеру, келтіру; *оқушыларды сабақ жоспарымен таныстыру, оларға қойылатын талаптарды түсіндіру.</p>
<p>2. Негізгі кезең – 35 мин.</p> <p>Мақсаттары:</p> <p>1) сұрақ-жауап арқылы өткен тақырыпты ауызша қайталау, білімдерін бекіту; 2) қолды жұмсартып, саусақтарды жүгірту; 3) «Кеңес» күйін ойнау қабілеттерін дамыту.</p>	<p>1) Дәулеткерейдің «Қосалқа», «Құдаша», «Топан» күйлерін қайталау: *Дәулеткерей туралы сұрақтар қою; *«Қосалқа» күйі туралы сұрақтар қою; *«Құдаша» күйі туралы сұрақтар қою; *«Топан» күйі туралы сұрақтар қою;</p> <p>2) жаттығуларды ойнату;</p> <p>3) «Кеңес» күйіне жұмыс жасау: *ойнап көрсету; *оқушылармен бірге ойнап, ойынды ұштау.</p>
<p>3. Сабақты қорытындылау, үй тапсырма беру, бағалау – 5 мин.</p> <p>Мақсаты: алған білімді жүйелеу, бекіту.</p>	<p>*үй тапсырманы түсіндіру; *сұрақ-жауап арқылы сабақтан алған білімін жүйелеу; *оқушылардың сабақтағы атқарған жұмыстарын бағалау.</p>



Сабақтың жоспары.

Дене шынықтыру сабағы 6Ә сынып.

Сабақ № 75

«14»03.2015ж.

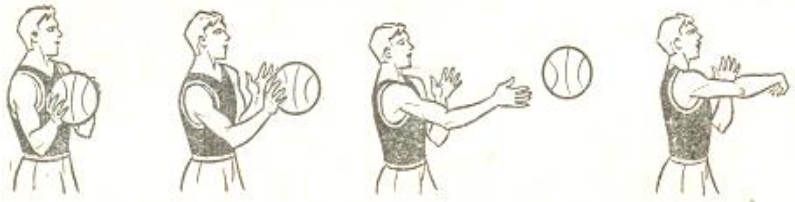

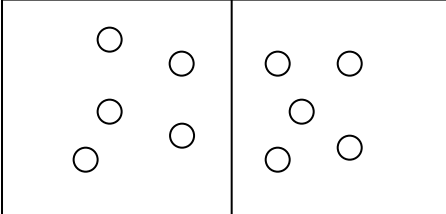
Сабақтың тақырыбы: Допты қозғалыс кезінде кеуде тұсыннан екі қолмен беру

Сабақтың мақсаты: 1. Допты бір-біріне беру техникасын менгеру.
2. Күш қуатын дамыту..
3. Жеке тұлғаның күш, шыдамдылық дене қасиеттерін тәрбилеу.

Өтетін орны: Ақсу қаласының гимназия спорт залы.

Спорттық құрал-жабдықтар: Баскетбол доптары, сықырғыш.

Реті	Сабақ мазмұны	Уақыты	Нұсқаулары
Кіріспе бөлім.	1. Сапқа қою. 2. Сәлемдесу. 3. Түгендеу. 4. Сабақтың мақсатын түсіндіру.	5-мин.	Сапқа бой-бойымен тұру. Спорттық киімге назар аудару
	Саппен жүру: -өкшемен жүру. -аяқтың ұшымен жүру. -отырып жүру. Жүгіру: -баяу жүгіріс. -тізені көтеріп жүгіру. -өкшені артқа лақтырып жүгіру. -оң және сол жақпен жүгіру. -баяу жүгіріс. ЖДЖ орындау. 1.Б.қ. н.т. мойынды айналдырамыз 1-4 оң жаққа; 5-8 сол жаққа. 2. қолды иыққа қойып, 1-4 алға, 5-8 артқа айналдырамыз. 3. Б.қ. аяқтың арасын ашамыз, қол белде «наклоны» 1-3 наклон; 4– б.қ. 5-7 наклон; 8–б.қ.	10-мин.	Сапты бұзбай қатармен жүру. Мұрнымен демалу. Тізені жоғарырақ көтеру. Екі қолды артта ұстау. Екі қолды белде ұстау.
Негізгі бөлім.	Допты бір-біріне беру.	10мин.	Үйрету, түсіндіру,

	<p>-бір қолмен иықтан беру;</p> 		<p>көрсету. Допты иықтан дұрыс итеру. Допты кеудеден дұрыс итеру.</p>
	<p>-екі қолмен кеудеден беру;</p> 	<p>10 мин.</p>	<p>Допты екі қолмен соқпай бір қолмен соғу. оқушылардың қателерін бақылап, түзету.</p>
	<p>Тәртібі жеңілдетілген екі жақтық ойын.</p> 	<p>5 мин.</p>	<p>Ойын барысында оқушылардың қателерін бақылап, түзету.</p>
<p>Қорытынды бөлім.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сапқа қою. 2. Бағалау. 3. Үй тапсырмасы. 4. Қоштасу. 	<p>5-мин.</p>	<p>Сапты бұзбай тұру. Бағалап және белсенді қатысқандарды атап өту.</p>



Сабақ бөлімі: Спорт ойын.Баскетбол

Сабақ тақырыбы: Допты алып жүруден кейін басынан быр қолмен беру

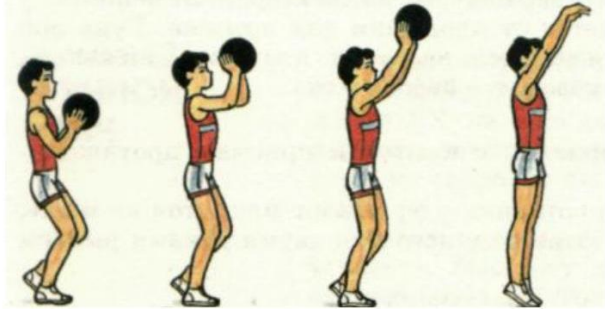
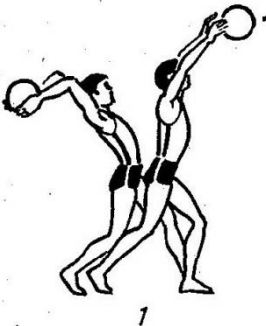
Мақсаты: Спорт ойындары арқылы дене қабілеттерін дамыту, ұйымшылдыққа тәрбиелеу

Өтетін күні: 14.03.2015 жыл **Сынып:** 8а

Өтетін орны: Спорт зал

Құрал - жабдықтар: Ысқырғыш, секундомер, доптар

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Ұйымдастырушылық ж/е әдістемелік нұсқаулар
Кіріспе	<p>Сапқа тұрғызу. Сәлемдесу. Сабақтың мақсатын хабарлау. Саптағы жаттығулар: Алаңды айналып жүру: -аяқтың ұшымен, қол жағары көтеріміз алақан ішіне қарайды. -табанның өкшесімен жүру. -табанның өкшесінен табанның ұшына дейін жүру. -қол желкеде толық отырып жүру Жүгіру жаттығулары: -б.қ.қол алдында қойып, аяқты жоғары көтере, тіземізді жоғары көтере жүгіру. -аяқты артқа айқайтырып жүгіру. -оң, сол жанымен қолды алға, артқа айналдыра жүгіру. -артымен алға қарап жүгіру. -аяқты айқастыра жанымен жүгіру. -тізені алдыға шығара отырып, биікке секіру. -шапшаң жүгіру, жай жүгіріске көшу. Демдерін қалыпқа келтіру, жүру. ЖДЖ</p>	<p>13мин 30сек 30сек 2 мин. 30сек 30сек 30сек 4 мин. 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек 1 мин. 7 мин.</p>	<p>Спорттық киімдерін тексеру Оң-ға, сол-ға, ай-нал командалары. Денені тік ұстау Басты төмен түсірмеу Денені сәл алға еңкііп ұстау № 27 КАРТОЧКА</p>

Негізгі 28 минут	<p>Допты екі қолмен себетке лақтыру.</p> 	<p>28мин 10'</p>	<p>Допты кеуде тұсында ұстау, аяқты тізеден бүгу. Допты себеттің жанына тигізіп салу.</p>
	<p>Допты бастан асыра себетке лақтыру.</p> 	<p>10'</p>	<p>Бір аяқты алға қойып, допты екінші қолмен жаннан тіреу Шынтақты тіке ұстау, иықтан жоғары лақтыру.</p>
	<p>«Доп капитанға» ойыны</p>	<p>8'</p>	<p>№57 карточка</p>
Қортынды	<p>Жалпы сапқа тұрғызу Оқушылардың қателерін түзету Оқушыларды бағалау Үйге тапсырма беру</p>	<p>4мин 2' 1' 1'</p>	<p>Бір сызықтың бойына Жаттығуды орындау кезіндегі Тиісті бағаларын қою</p>

Пән мұғалімі: _____ Н.Дембельбаев



Денешынықтыру пән мұғалімдері Дембельбаев Н.А және Зупар Ж апталық кезінде ашық сабақ өткізді. Жоспар бойынша баскетбол спорт ойындарынан элементтерінен жаттығулар , ары қарай дамытып жетілдіру әдіс – тәсілдерін қолданды. Әртүрлі топтық

жаттығулар ойын арқылы жүзеге асыру. Оқу ойын арқылы тәжірибеде қолданылды.



Біз салауатты өмір салтын насихаттаймыз.

Салауаттылық - ішкіліктен, есірткі, темекіден аулақ болу, дене және жан тазалығын сақтау, тіпті қарапайым түрде айтсақ адамның киім киісі, тамақты қалыппен ішуі де кіретін игі іс-әрекет. Өмір заңдылығы сауатсыздықты кешірмейді, оғаш қылықтар түбінде опық жегізеді.

Жасөспірімдердің салауаттылық өмірге ұмтылысы, зиянды әдеттерді жек көрушілігі олардың өзге адамдармен қарым-қатынасына яғни әлеуметтік ортаға тығыз байланысты. Ұрпақты өмір заңдылықтарына, салауаттылық негіздеріне бейімдеу мектеп жүйесі жүктеген маңызды да жауапкершілігі мол міндет болып табылады. Оқушыларға адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, бағалы байлық екендігін түсіндіру.

Ақсу қаласының дарынды балаларға арналған мамандандырылған гимназияда денешынықтыру сабағына және сыныптан тыс кезінде спортпен айналысуға оқушылар мен ұстаздарға жағдай жасалған.

Наурыз айының **10нан- 16сы** аралығында мектебімізде «Эстет» методикалық бірлестігінің сурет, спорттық іс-шаралар, би және домбыра бағытында апталық өтті. **Апталық мақсаты:** Салауатты өмір салты, спорттың әр түріне қызығушылықты ояту арқылы оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту. Білімді, өнерлі, намысшыл парасатты еңбекқор ұрпақ қалыптастыру.

«Эстет» апталық аясында күтілетін нәтижелер :

1. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру.
2. Салауатты өмір салтына және зиянды әдеттерден аулақ болу ақпараттық белсенділік таныту.
3. Оқушылар арасында әр түрлі спорт түрлерін кеңінен қолдану және дамыту.
4. Спортқа деген уәждемелерін арттыру.
5. Музыка және биге деген қызығушылықтарын туғыздыру. Мұрагер бағдарламасы арқылы оқушылардың домбыра ойнатуды үйрету. Сайыстарға қатыстыру.
6. Спорт арқылы мектеппен ата –аналар арасында қарым –қатынас орнату.





Апталық аясында өткен **«Шах және Мат»** жарысы 10-сынып оқушылары Кабылбекова А-Іорын., Кабдиева Айсана –Шорын және 9 «Ә» сынып оқушысы Каирбеков Ә –Шорын иеленді. Жарысты шахмат үйірмесінің жетекшісі –Бекбасова Б.Ш өткізді.



8-10 сыныптар арасында **«Алтын доп»** атты баскетбол жарыс ұйымдастырылды. Ойын қорытындысы бойынша : 10-сынып –Іорын., 9 «Ә»-Шорын., 9 «А»-Шорынға ие болды. Оқушылар ойын кезінде белсенділік таныта білді. Оқушылар арасында ойында 10 сынып оқушысы Байгалев Әділ ерекшелігімен көзге түсті. Жарысты баскетбол үйірмесінің жетекшісі Мухитова А.Б және денешынықтыру мұғалімдері бірігіп ұйымдастырды.



5-7 сыныптар арасында Волейбол пионербол элементтері бар жарыс өтті. Жарыс кезінде 5 сынып оқушылар допты ойынға қосуды волейбол элементімен ойынға қоса, ойын кезінде пионербол элементтерін қолданды. Ойын нәтижесі: 7 «Ә» сынып оқушылары І-орын., 6 «Ә»-ІІ-орын., Шорын -5А сыныбы ойынды қорытындылады.



2-4 бастауыш сыныптарына «Көңілді сөре» ойыны ұйымдастырылды. Сайыс 5кезеңнен тұрды. Жарыстың әр бір кезеңі уақытпен есептеліп отырды, 361,68 уақытпен І-орынды- 4 «А» ., 374,28 уақытпен 3 «А»-сыныбы ие болса, 405,65 жалпы уақытпен 2 сынып Шорынға ие болды.

Дене шынықтыру мұғалімдері Дембельбаев Н.А және Зупар Ж ұйымдастырумен «Әке ,шешем және мен» атты отбасылық сайыс ұйымдастырылды. Сайысқа тек қана оқушылар ғана емес , сонымен қатар ата-аналар қатысты.



Сондай –ақ 4-7 сыныптар арасында «Кіші футбол» жарысын денешынықтыру мұғалімі Зупар Ж ұйымдастыруымен өтті. **Теннистен** апта бойы жарыс өтті. Жарыс екі буынға бөлініп өткізілді.

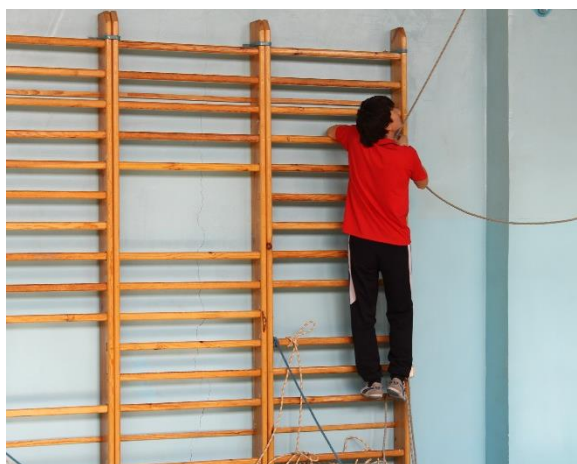
3-6 сыныптар арасында және 8-10 сыныптар арасында болды. Жарыс қортындысы бойынша ортаңғы буында *I орынды* 5А сынып оқушысы Қинаят Жангир және

және

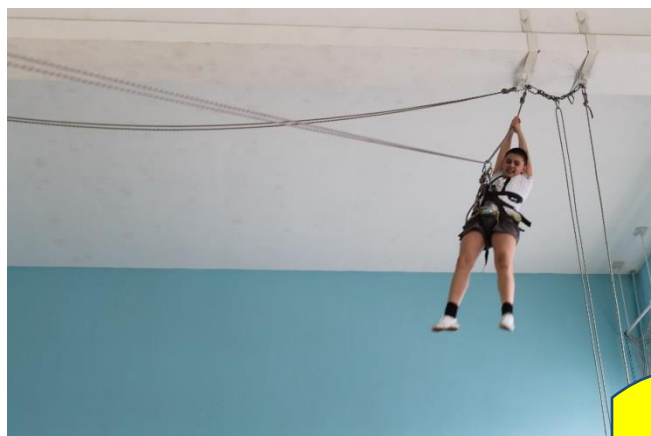


жоғарғы буында 9 А сынып оқушысы Кумаров Рустам., *II орынды* 3А сынып оқушысы Амангельды Әмір мен 8 сынып оқушысы Қолдыбаев Ғалымжан иеленсе, *III*

орынды 5А сынып оқушысы Мақсатұлы Аңсар мен жоғарғы сынып оқушысы Теміржанов Алдияр ие болды.



Мектебімізде туризм үйірмесі жүргізіледі. Үйірме жеткшісі Дембельбаев Н.А. Апталық кезінде туризм үйірмесінде оқу – үйрену жаттығулары көрсетіліп, жоғары сынып оқушылары тәжрбиеде қолданып көрсетті.



Карабиндарды қолдану



Сегіздік тәсілін дұрыс байлау





«Эстет» МО бірлестігіне денешынықтыру мен қатар музыка және хореография пәндері бірлескен. Апталық кезінде сыныптан тыс кезінде музыка пән мұғалімі Уалиев Қуанышбек Жалелұлының ұйымдастырумен мұрагер бағдарламасының аясында 1-4 сыныптар арасында **«Кішкентай домбырашы»** сайысы өтті.

Сайыстың мақсат-міндеттері: оқушылардың өз мамандығына деген

сүйіспеншілігін арттыру, аспапты насихаттау, музыка пәніне қызығушылықты дамыту, қазақ дәстүрлі өнерге баулу, сахнада өз-өзін ұстау, тыңдаушылар алдында ойнау мәдениетін қалыптастыру, орындау шеберлігін сынау, жоғарылату.

Қатысушыларға қойылатын талап: екі әртүрлі сипатты шығарма орындау.



Апталық өткізу кезінде тек қана оқушыларға қатысқан жоқ, сонымен қатар мектебіміздің ұстаздары ата - аналары белсенділік танытты.

«Эстет» МО бірлестігінің апталық бағдарламасының жабылу сценарийі.

Өткізу мерзімі : 16 наурыз 2015

Өткізу уақыты : 08:30-08:55

Өтетін орыны : Спорт залы

1 жүргізуші . Қайырлы күн , қадірлі ұстаздар және оқушылар ,спорт сүйер қауым! Бүгінгі

Гимназиямызда «Эстет» М бірлестігінің

. апталығының жабылу қош келдіңіздер!

Спорт ол – шыныққан

Барлық дене мүшесі.

Спорт ол - тыныққан

Жүйке тамыр жүйесі.

Спорт ол - күлуің

Көңіл – күйің жадырай,

Спорт ол – жүруің,

Ешбір жерің ауырмай.

2 жүргізуші

Спорт- это счастье, здоровье и смех,

Спорт –это радость и в жизни успех

Вместе шагаем, нам с ним по пути

Главное в спорте здоровым к победе прийти.

Будь то гимнастика или футбол

Теннис , хоккей, баскетбол, волейбол

Легкой победы в борьбе ты не жди

Но до нее постарайся дойти!

3 жүргізуші

Sports now be fashionable again!

With sports, a lot of you will understand:

Sports and health without drugs,

Sports and fun without worries.

1 жүргізуші

Мектеп атты қара шаңырағымызда апта бойы қызықтарға толы ,күш жігерге

спорттық сайыстар өткізілді , қызықта таласқа толы жарыстар өтті, олай болса марапатау рәсімін

өткізу үшін директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары .

Бақырбекова Гульбану Абусыздыковнаны және «Эстет» бірлестігінің жетекшісі Мухитова Айсулу

Бокенбаевнаны шақырамыз.

МЕН ҚАЗАҚПЫН ФЛЕШМОБ

Апталық қорытындысы бойынша Таң ерте спорт залда сап түзеу өтті . Әртүрлі сыныптан іс-шараларға қатысқан оқушылармен сыныптар грамоталармен марапатталып,соңында барлық сыныптар Мен қазақпын флешмобпен аяқтады.

