

## АНЫҚТАМА

16 – 20 қазан күндері өткізілетін дене шынықтыру апталығының іс – шаралар жоспары.

**Мақсаты:** Салауатты өмір салтын қалыптастыру оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыру білімді, өнерлі спортқа шын берілген ұрпақ тәрбиелеу.

**Ұраны:** Күнделікті дене белсенділігі, денсаулық кепілі.

2023 жылдың 16 – 20 қазан аралығында Астрахан ауылының №1 ЖОМ дене шынықтыру апталығы өткізілді соған орай бекітілген жоспарға сәйкес бір қатар іс – шаралар өткізілді.

16.10.2023 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж мен Елиманов Е.С Апталықтың ашылуына орай 6 – 11 сыныптар арасында салтанатты жиын (Флешмоб) өткізді флешмобқа барлық сынып оқушылары мен ұстаздар белсене қатысты.



16.10.2023 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж мен Елиманов Е.С 9 – 11 сыныптар арасында Баскетболдан мектепшілік жарыс өткізді жарысқа мектеп оқушылары толыққанды белсене қатысып қатысқан оқушылар марапатталды.



17.10.2023 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж мен Елиманов Е.С 6 – 7 сыныптар арасында Футболдан мектепшілік жарыс өткізді жарысқа мектеп оқушылары толыққанды белсене қатысып, қатысқан оқушылар марапатталды.



18.10.2023 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж мен Елиманов Е.С 8 – 11 сыныптар арасында Волейболдан мектепшілік жарыс өткізді жарысқа мектеп оқушылары толыққанды белсене қатысып, қатысқан оқушылар марапатталды.



18.10.2023 жылы Елиманов Е.С. 8 ә сыныбымен қозғалмалы ойындар «Волейбол ойынының ережесі» тақырыбында ашық сабақ өткізді. Сабаққа 15 оқушы қатысты.

Мақсаты: оқушыларға «Волейбол ойынының ережесі» ойынының ережесімен толықтай таныстырып ойын барысында ойын ережесін толық меңгергеніне көз жеткізу, қимыл қозғалыс арқылы баланың функциялық өсуіне мән беру.

Ұйымдастыру кезінде оқушыларды бір қатарға тұрғызып реттік сандарға саналды күнделікті сабақ барысында қауіпсіздік ережесін еске түсіндірумен бастады. Мұғалім оқушылармен дене қыздыру жаттығуларын жасады, яғни бұнда жеңіл жүгіріс, қозғалыста жүгіру, кедергілер арқылы жүгіру, қолдарын жоғары ұстап жүгіру, аяқтың сыртқы және ішкі жағымен жүру сияқты әр түрлі жаттығулар жасатты. Жаттығудан соң оқушылар екі

топқа бөліп ойын ережесімен таныстырып, волейбол ойынын ойнады. Барлық оқушылар белсене қатыса білді ойын барысында оқушылар бір біріне деген кішіпейілдік, қамқорлық көрсете білді. Бүгінгі сабақ барысында дене шынықтыру пәнінің мұғалімі өз мақсатына және міндетіне жетті.



19.10.2023 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Асханбай Ж 6 – 11 сыныптар арасында Тоғызқұмалақтан мектепішілік жарыс өткізді жарысқа мектеп оқушылары толыққанды белсене қатысып, қатысқан оқушылар марапатталды

20.10.2023 жылы Асханбай Ж. 6 а сыныбымен қозғалмалы ойындар «Пионербол ойынының ережелері мен екі жақты ойын» тақырыбында ашық сабақ өткізді. Сабаққа 18 оқушы қатысты.

Мақсаты: оқушыларға «Пионербол ойынының ережелері мен екі жақты ойын» ойынының ережесімен толықтай таныстырып қимыл қозғалыс арқылы баланың функциялық өсуіне мән беру.

Ұйымдастыру кезінде оқушыларды бір қатарға тұрғызып реттік сандарға саналды күнделікті сабақ барысында қауіпсіздік ережесін еске түсіндірумен бастады. Мұғалім оқушылармен дене қыздыру жаттығуларын жасады, яғни бұнда жеңіл жүгіріс, қозғалыста жүгіру, кедергілер арқылы жүгіру, қолдарын жоғары ұстап жүгіру, аяқтың сыртқы және ішкі жағымен жүру сияқты әр түрлі жаттығулар жасатты. Жаттығудан соң оқушылар екі топқа бөліп ойын ережесімен таныстырып, Пионербол ойынының ережелері мен екі жақты ойын барлық оқушылар белсене қатыса білді ойын барысында оқушылар бір біріне деген кішіпейілдік, қамқорлық көрсете білді. Бүгінгі сабақ барысында дене шынықтыру пәнінің мұғалімі өз мақсатына және міндетіне жетті.



20.10.2023 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж мен Елиманов Е.С апталықты қорытындылап, апта барысын, да белсене қатысқан оқушыларды марапаттады.

Ақмола облысы  
Астрахан ауданы  
«Астрахан аулының №1 ЖОББМ» КММ

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНІҢ  
АПТАЛЫҒЫНЫҢ  
АНЫҚТАМАСЫ

2023 – 2024 оқу жылы.