

**«Астрахан ауылының №1 мектеп-гимназиясы» КММ-нің 2025 жылдың 13 – 24 қазан күндері өткізілген «Дене шынықтыру және спорт» онкүндігінің есебі.**

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

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

2025 жылдың 13 – 24 қазан аралығында дене шынықтыру онкүндігі негізінде бекітілген жоспарға сәйкес іс – шаралар өткізілді.

| №  | Іс-шаралар атауы   | Түрі                    | Мерзімі    | Өту уақыты           | Жауапты мұғалім                          | Сынып                           |
|----|--|-------------------------|------------|----------------------|--|---------------------------------|
| 1  | Апталықтың ашылуы<br>«Таңғы жаттығулар»<br>Хоккей таяғымен допты<br>қақпаға енгізу |                         | 14.10.2025 | 08:20                | Дене шынықтыру<br>пәнінің<br>мұғалімдері | 5-11<br>сынптар                 |
| 2  | Әр – түрлі ойындар<br>өткізу   |                         | Апта бойы  | 08:00-08:20          | Дене шынықтыру<br>пәнінің<br>мұғалімдері | 4-11<br>сынптар                 |
| 3  | «Пионербол ойыны»  | Ашық сабақ              | 21.10.2025 | 5 сабақ<br>I ауысым  | Асханбай Ж.                              | 4 «А»<br>сынып                  |
| 4  | Баскетбол ойының<br>ержелері мен әдіс-<br>тәсілдері                                | Ашық сабақ              | 22.10.2025 | 7 сабақ<br>I ауысым  | Елиманов Е.С.                            | 7 сынып                         |
| 5  | Доппен өткізілетін<br>ойындар  | Ашық сабақ              | 17.10.2025 | 3 сабақ<br>II ауысым | Абдибеков Н.Т.                           | 3 «Ә»<br>сынып                  |
| 6  | Допты иелену<br>техникасы  | Ашық сабақ              | 20.10.2025 | 4 сабақ<br>II ауысым | Амангельдин Е.Б.                         | 4 «Ә»<br>сынып                  |
| 7  | Асық ату ойыны<br>(жарыс)  | Сыныптан<br>тыс іс-шара | 14.10.2025 | 17:30<br>Спорт зал   | Дене шынықтыру<br>пәнінің<br>мұғалімдері | 9-11 ұлдар,<br>ер<br>мұғалімдер |
| 8  | Бес асық ойыны<br>(жарыс)  | Сыныптан<br>тыс іс-шара | 16.10.2025 | 16:00<br>Акт залы    | Дене шынықтыру<br>пәнінің<br>мұғалімдері | 8-11<br>қыздар,<br>ұстаздар     |
| 9  | Үстел үсті теннисі<br>(жарыс)  | Сыныптан<br>тыс іс-шара | 20.10.2025 | 16:00<br>Спорт зал   | Дене шынықтыру<br>пәнінің<br>мұғалімдері | 7-11 ұлдар,<br>қыздар           |
| 10 | Көңілді эстафета   | Сыныптан<br>тыс іс-шара | 23.10.2025 | 5 сабақ<br>I ауысым  | Елиманов Е.С.<br>Абдибеков Н.Т           | 2<br>сыныптар                   |
| 11 | Футбол   | Сыныптан<br>тыс іс-шара | 24.10.2025 |                      | Елиманов Е.С.<br>Асханбай Ж              | 8-9 сынып<br>ер балалар         |
| 12 | Көңілді эстафета   | Сыныптан<br>тыс іс-шара | 24.10.2025 | 17:00                | Асханбай Ж.<br>Елиманов Е.С.             | 6 «Ә»<br>сынып                  |
| 13 | «Толағай» отбасылық<br>сайсы   | Сыныптан<br>тыс іс-шара | 23.10.2025 | 11:00                | Камитова А.Ж<br>Серикбаева Б.            | 1<br>сыныптар                   |

13.10.2025 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж, Абдибеков Н.Т, Амангельдин Е.Б, Елиманов Е.С апталықтың ашылуына орай 5 – 11 сыныптар арасында салтанатты жиын (Флешмоб) өткізді флешмобқа барлық сынып оқушылары мен ұстаздар белсене қатысты.



14.10.2025 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж, Абдибеков Н.Т, Елиманов Е.С, мектепке кіре берісте мектеп оқушылар мен ұстаздарын әр түрлі ойындармен қарсы алды.



14.10.2025 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж, Абдибеков Н.Т, Елиманов Е.С, 9,10,11 сынып ер балалары мен ұстаздар арасында қазақтың ұлттық ойыны «Асық ату» ойыны бойынша достық кездесу өтті. белсене қатысқан оқушылар марапатталды.



16.10.2025 жылы денек шынықтыру пәнінің мұғалімдері 8-11 сынып қыздары арасында қазақтың ұлттық ойыны «Бес асық» ойынын өткізді ойынға қыз балалар белсенді қатысты

17.10.2025 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж пен Елиманов Е.С 8 – 11 сыныптар арасында ұлтты қойын «Тоғызқұмалақтан» мекетішілік жарыс өткізді оқушылар толықтай белсене қатысты.



17.10.2025 жылы Абдибеков Н.Т, 3 сыныппен «Доппен өткізілетін ойындар» тақырыбында ашық сабақ өткізді. Сабаққа сынып толық қатысты.

Мақсаты: Балаларға доппен өткізілетін ойындарды түсіндіре отырып, балаларға сол ойынды толыққанды меңгерту, топпен, жекелей жұмыс жасуға үйрету, табандылыққа, шыдамдылыққа, шапшандыққа, ептілікке баулу.

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 оқушыларды сапқа тұрғызып екі топқа бөліп ойын ережесімен таныстырып, доппен ойналатын жаттығуларды қолданып эстафета өткізді сабақ барысында оқушылар бір біріне деген кішіпейілдік, қамқорлық көрсете білді.

Бүгінгі сабақ барысында дене шынықтыру пәнінің мұғалімі өз мақсатына және міндетіне жетті.



20.10.2025 жылы Амангельдин Е.Б 4 «Ә» сыныппен «Допты иелену техникасы» тақырыбында ашық сабақ өткізді. Сабаққа сынып толық қатысты.

Мақсаты: Балаларға доппен иелену техникасын түсіндіре отырып, балаларға сол сабақты толыққанды меңгерту, топпен, жекелей жұмыс жасуға үйрету, табандылыққа, шыдамдылыққа,

шапшандыққа,

ептілікке

баулу.

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 оқушыларды сапқа тұрғызып жалпы сыныппен ойын ережесімен таныстырып, баскетбол добымен әр түрлі жаттығуларды жасады, сабақ барысында оқушылар бір біріне деген кішіпейілдік, қамқорлық көрсете білді.

Бүгінгі сабақ барысында дене шынықтыру пәнінің мұғалімі өз мақсатына және міндетіне жетті.



21.10.2025 жылы Асханбай Ж. 4 сыныппен «Пионербол ойыны» тақырыбында ашық сабақ өткізді. Сабаққа барлық оқушы қатысты.

**Мақсаты:** Пионербол ойыны туралы түсінік бере отырып, пионербол ойынын ойнату арқылы жекелей, топпен, ептілікке, табандылыққа, ұйымшылдыққа баулу. Қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша біріккен, әрі тиімді жұмыс дағдыларын қалыптастыру және көрсете білу.

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 қанталапай ойыны бойынша асықтар талау арқылы екі топқа бөліп ойын ережесімен таныстырып, Пионербол ойынына 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.



22.10.2025 жылы Елиманов Е.С. 7 сыныппен қозғалмалы ойындар «Баскетбол ойының ережелері мен әдіс-тәсілдері» тақырыбында ашық сабақ өткізді. Сабаққа 21 оқушы қатысты.

Мақсаты: оқушыларға «Баскетбол ойының ережесі» ойының 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, түрлі әдіс – тәсілдерді пайдалана отырып әр – түрлі жаттығулар орындады және сабақ соңында баскетбол 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.



24.10.2025 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Асханбай Ж пен Елиманов Е.С 8 – 9 сыныптар арасында футболдан мектепшілік жарыс өткізді жарысқа мектеп оқушылары толыққанды белсене қатысып, қатысқан оқушылар марапатталды.



23.10.2025 күні дене шынықтыру онкүндігінің аясында 2"а" және 2"ә"сынып арасында "Көңілді эстафеталық ойындар!" атты эстафеталық жарыс өткізді дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері Елиманов Е.С пен Абдибеков Н.Т

Мақсаты: Оқушыларға салауатты өмір салтын ұстану туралы түсініктерін қалыптастыру, спортқа деген қызығушылықтарын арттыру. Ептілікке, жылдамдыққа, жауапкершілікке баулу.



«Көңілді эстафеталар» жарысы 23 қазан күні

Дене шынықтыру апталығы аясында 1 «А» және 1 «Ә» сыныптары арасында өткен «Көңілді эстафеталар» жарысында кішкентай спортшыларымыз ептілік, ұйымшылдық және спортқа деген сүйіспеншіліктерін көрсетті.

👉 Балалар түрлі қызықты тапсырмаларды орындап, бір-біріне қолдау көрсетіп, жарысқа белсене қатысты.

🎉 Жарыс соңында бүлдіршіндер шаттанып, көтеріңкі көңіл-күймен тарқасты.

Жауапты: Серикбаева Б.Н, Камитова А. Ж

24.10.2025 жылы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері «Дене шынықтыру және спорт» онкүндігін қорытындылап, онкүндік барысында белсене қатысқан оқушыларды марапаттады.

Ақмола облысы  
Астрахан ауданы  
«Астрахан аулының №1 мектеп-гимназиясы» КММ

«Дене шынықтыру және спорт»  
онкүндігі

2025 – 2026 оқу жылы.