

# Дене шынықтыру пәні бірлестігінің апталығы

Шымкент қаласы, 2022-2023 ж.

**15.05.2023-19.05.2023 ж.ж. аралығында  
өтетін дене шынықтыру пәні апталығының  
ашылу салтанаты.**



Өткізу мерзімі : 15 мамыр 2023 ж.

Өткізу уақыты : 8.00-8.30

Өтетін орыны : Акт залы

*Қайырлы таң! Құрметті ұстаздар мен оқушылар 15.05.2023-19.05.2023 ж.ж. аралығында өтетін дене шынықтыру пәні апталығының ашылу салтанатына қош келдіңіздер!*

*Бұл апталықты өткізудегі негізгі мақсатымыз – оқушыларды және мұғалімдерді дене тәрбиесі және спортпен шұғылдануға тарту, белсенділікке, қайсарлыққа, батылдыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу, ойын кезінде әділдікке, жолдастық сезімге, ойынды жетілдіруге тәрбиелеу, балалардың бос уақытын тиімді пайдалану, денсаулықтарын нығайтуға және өмірмен де байланысты екенін түсіндіру. Түрлі сайыстар мен іс - шаралар өткіземіз. Сол іс - шаралар арқылы сіздердің пәнге деген қызығушылықтарыңыз бен құрметтеріңізді ояту.*

*Спорт, спорт, спорт,  
Денсаулыққа пайдалы.  
Секірген әрі жүгірткен  
Жаттықтырған адамды.*

*«Деніміз сау болу үшін қозғалу керек. Денсаулыққа тек дене шынықтыру арқылы ғана жетуге болады»*

*Дене шынықтыру адам азғасын дамытып жұмыс істеу қабілетін арттырады, ауруды алыстатып, өмірді ұзартады.*

*Әрбір адам спортпен айналысу керек. Өйткені спортпен үнемі айналысқан адамның дені сау, көңіл-күйі көтеріңкі болады және денсаулығы жақсарады.*

*Адамның денсаулығы - қоғам байлығы.*

*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,

Ал енді дене шынықтыру пәні апталығының жоспарымен таныстырып өтейік.

№	Өткізу тақырыбы	Сыныбы	Жауапты	Өткізу уақыты
1	«Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. Бір орыннан ұзындыққа секіру» Ашық сабақ	5 «Ә»	Р.Турганбаева	15.05.2023 1 сабақ
2	«Жүгіру және оның түрлері.3x10м жүгіру» Ашық сабақ	3 «А»	А.Мамасерипов	16.05.2023 3 сабақ
3	«Жүгіру және оның түрлері. Орта қашықтықта жүгіру» Ашық сабақ	3 «Ғ»	А.Медетбеков	17.05.2023 5 сабақ
4	«Эстафета және қозғалмалы ойындар» Ашық сабақ	2 «Ғ»	Б.Алтыбай	18.05.2023 3 сабақ
5	«Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. Эстафеталық ойындар» Ашық сабақ	5 «Б»	К.Кушкарлов	19.05.2023 5 сабақ
<b>Сыныптан тыс өткізілетін іс –шаралар</b>				
1	Кіші футбол	Мұғалімдер арасында	Дене шынықтыру мұғалімдері	Ашық алаңда
2	Волейбол ойыны	Мұғалімдер арасында	Дене шынықтыру мұғалімдері	Ашық алаңда
3	«Епті болсаң ұтып көр» КӨҢІЛДІ ОЙЫН	Мұғалімдер арасында	Дене шынықтыру мұғалімдері	Ашық алаңда
4	Апталықтың жабылуы		Дене шынықтыру мұғалімдері	Ашық алаңда

Қатысушыларға сәттілік.



Дене шынықтыру пән мұғалімі: Р.Е.Турганбаева

Сынып: 5 «Ә»

Күні: 15.05.2023 ж.

Уақыты: 08:15-09:00

Өтетін орны: спорт алаңы

Сабақ жоспары

Бөлім	8-бөлім. Жеңіл атлетика дағдысын дамыту және шолу		
Күні:	15.05.2023 ж.		
Педагогтың аты-жөні:	Турганбаева Р.Е.		
Сыныбы:	5 «Ә» сынып	Қатысқан оқушы саны:	Қатыспағаны:
Сабақтың тақырыбы:	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту Бір орыннан ұзындыққа секіру		
Оқыту мақсаттары:	5.3.3.1 түрлі дене жүктемелерінің арасындағы айырмашылықты және олардың ағзаға тигізетін әсерін сыртқы белгілеріне қарап анықтай білу		
Сабақ мақсаты:	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту		
Бағалау критерийі:	Дене жүктемелерінің айырмашылықтарын және олардың ағзаға тигізетін әсерін анықтайды.		
Ойлау дағдыларының деңгейі	Қолдану		

САБАҚ БАРЫСЫ

Сабақ кезендері/уақыты:	Педагогтің әрекеті:	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы: Ұйымдастыру кезеңі: 10 мин	Сәлемдесу. Оқушылардың қатарға тұруын қадағалау. Келмеген оқушылардың себебін анықтау. Оқушыларға сабақтың тақырыбы мен мақсатын мұқият тыңдауын қадағалау. Бой жазу жаттығуларын ережеге сай орындауын қадағалау. Техника қауіпсіздігін ескерту.	Сәлемдесу. Рапорт қабылдау. Бой жазу жаттығуларын орындау. Тыныс жолдарын қалпына келтіру.	Қалыптастырушы бағалау әдістері: Мақтау Қол шапалақ	Кең және таза кеңістік Әрбір әрекет үшін мұғалімге ысқырық.
Сабақтың ортасы 25 мин	Дене жүктемелерінің айырмашылықтарымен олардың ағзаға тигізетін әсерін жаттығу жұмыстары арқылы көрсетіп талқылаңыздар. 2-3 қауіпсіз жаттығу көрсету (Мысалы: бір орында секіру). Жұпта, топта жаттығу жасап болғаннан кейін жаттығудың ағзаға тигізетін әсерін айтады.	<b>Дескриптор</b> <i>Білім алушы</i> – жаттығуларды талқылайды; – топпен жаттығуларды орындайды; – орындаған жаттығуларының ағзаға тигізетін әсерін айтады.	Қалыптастырушы бағалау әдістері: Мақтау Қол шапалақ	Әрбір әрекет түріне арналған үлкен, бос кеңістік. Мұғалімге арналған ысқырғыш, тастар және асықтар
Сабақтың соңы: 10 мин	Қорытынды: Қол жеткен нәтижелер туралы ойлану, өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру. Тақырып-ты меңгеру деңгейін анықтау. Өткен тақырып туралы кері байланыс беру үшін мұғалім сұрақ қояды. Сұрақ-	Қиын болған немесе жүзеге асыра алмаған мәселелер бойынша сұрақ қояды. Оқушылар жауап	 Жақсы нәтижеге қол жеткізген	Рефлексия парағы

жауап арқылы кері байланыс жүргізеді. Үй тапсырмасын беру. Жетілдіру жаттығуларын ұсынады.

береді. Үздік нәтиже көрсету үшін өзіндік ойлармен бөліседі.

оқушылар мен үздіктерді атайды.





Дене шынықтыру пән мұғалімі: А.А.Мамасерипов

Сынып: 3 «А»

Күні: 16.05.2023 ж.

Өтетін орны: спорт алаңы

### Сабақ жоспары

Мектеп	Туған мектебі
Мұғалімнің аты-жөні	Мамасерипов А.А
Сынып	3 а
Күні	16.05.2023
Қатысушылар саны:	19
Қатыспағандар саны:	19
Бөлім	8-бөлім – Жеңіл атлетика арқылы салауатты өмір салты
Сабақтың тақырыбы	Жүгіру және оның түрлері. 3x10 м жүгіру
Оқу мақсаттары	3.1.3.1 - дене жаттығуларының ретін сақтау.
Сабақ мақсаттары	Қолайлы оқу-үйрену ортасын қалыптастыруға қажет бірқатар тиімді дағдыларды көрсету
Бағалау критерийі	Командалық жұмысты жақсы орындау үшін қолайлы орта қалыптастырады
Тілдік мақсаттар	<p>Оқушылар: әр түрлі қызықты ойындардағы қимыл дағдылары мен қарым-қатынас дағдыларын талқылай алады.</p> <p>Пәндік лексика және терминология мыналарды қамтиды: қызықты, проблеманы шешу, стратегия, тактика, бағдар, кедергілер жолағы, бағдарлану, карта, талқылау, жоспарлау, танысу, есептеу, бағалау, турист, бағыттаушы сөздер: тоқтау, жүру, оңға, солға, артқа, алға, бірге мазасыздану, ынтымақтастық, қарым-қатынас</p> <p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сендер ойын барысында қандай пайдалы стратегияларды пайдаландыңдар?</li> <li>- топ қалай орындап шықты?</li> <li>- олар өзара жақсы әрекеттесті ме?</li> <li>- олар топта түсінісумен байланысты туындаған проблемаларды қалай шешті?</li> <li>- бағдар жобасын қандай баламалы идеялар жетілдіре алады?</li> <li>- тапсырманы орындау кезінде сендер проблемаларды шешу үшін қандай стратегияларды/тактикаларды пайдаландыңдар?</li> <li>- осы тапсырма бойынша сендер қайдан және қалай қолдау алдыңдар?</li> <li>- пәнді сезіну және оны көзбен көрмей қабылдап табу қаншалықты оңай болды?</li> <li>- осы тапсырма қандай ынтымақтастық дағдыларын дамытады?</li> </ul>
Құндылықтарды дарыту	<p>Ынтымақтастық: өзара жақсы қарым-қатынас орнатады, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастырады, бір-біріне көмек көрсетеді.</p> <p>Академиялық әділдік: бір-бірін әділ бағалайды, идеялары мен ой-пікірлеріне құрметпен қарайды</p> <p>Өмір бойы оқу: алған білімін өмірмен байланыстырады, кері байланыс орнатады, білім алуға деген сүйіспеншілікті қалыптастырады</p> <p>Патриотизм және азаматтық борыш: отанға деген сүйіспеншілікті, адалдықты, өз іс-әрекеттерімен дәлелдейді</p> <p>Өзіне және өзгеге құрмет: топтық жұмыс, жұптық жұмыс кезінде жүзеге асырады</p> <p>Еңбек пен шығармашылық: альтернатив ойынды ұйымдастырады, ойын барысында жеңіске талпынады</p>
Пәнаралық байланыстар	Биология, физика, математика, қазақ тілі, өзін-өзі тану, музыка
Бастапқы білім	Қозғалмалы ойындар арқылы қимыл-тірек аппаратын дамыту





Дене шынықтыру пән мұғалімі: А.У.Медетбеков

Сынып: 3 «Ғ»

Күні: 17.05.2023 ж.

Өтетін орны: спорт алаңы

Дене шынықтыру пән мұғалімі: Б.Алтыбай

Сынып: 2 «Ғ»

Күні: 18.05.2023 ж.

Өтетін орны: спорт алаңы



Денешынықтыру пән мұғалімі А.У.Медетбеков және Б.Алтыбай апталық кезінде ашық сабақ өткізді. Жоспар бойынша жаттығулар, ары қарай дамытып жетілдіру әдіс – тәсілдерін қолданды. Өртүрлі топтық жаттығулар ойын арқылы жүзеге асыру. Оқу ойын арқылы тәжірбиеде қолданылды.









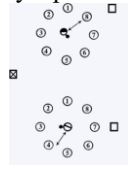
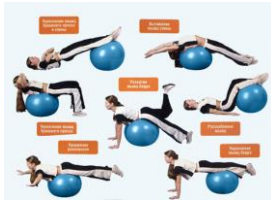
Дене шынықтыру пән мұғалімі: К.Д.Кушкарров



Сынып: 5 «Б»


Күні: 19.05.2023 ж.

Өтетін орны: спорт алаңы

### Сабақ жоспары

Мектеп	Turan mektebi			
Педагогтың аты-жөні	Кушкарров Кабылбек Джаркынбекович			
Күні	19.05.2023			
Сынып	5«Б»	Қатысушылар саны	Қатыспағандар саны	
Сабақтың тақырыбы	Қозғалыс белсенділігі арқылы денсаулықты нығайту. Эстефеталық ойындар			
Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары (оқу бағдарламасына сілтеме)	6.2.5.1 - өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін түсіну және қолдана білу, оны шешудің балама жолдарын ұсыну			
Сабақтың мақсаты	Оқушылар жасай алады: Топтарда қауіпсіз жұмыс істеу; Денсаулықтың негізгі аспектілерін түсіну. Барлық оқушылар қозғалыс кеңістігінде толық топ ретінде қауіпсіз жұмыс істеу			
Бағалау критерийі	Оқушылар Жаттығу кезінде қауіпсіздік шараларын сақтайалады. Командалық жарыстардағы қиындықтарды жеңу қабілетін көрсетеалады. Негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының байланысын анықтайды.			
Сабақтың кезеңі/ уақыты	Мұғалімнің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Басы	<p>1. Ұйымдастыру кезеңі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сапқа тұру, сәлемдесу;</li> <li>- сабақтың оқу мақсатын, сабақтың мақсатын және бағалау критерийін түсіндіріп мәлімдеу;</li> </ul> <p>2. Ынталандыру, сергіту ойыны: <b>«Нөмір шақыру»</b>. Ойыншылар шеңберде тұрады. Жүргізуші шеңбер ортасында таяқшаны тігінен ұстап тұрады, әр ойыншыға нөмір беріледі. Жүргізуші бір нөмірді атап орнынан шеңберге жүгіріп кетеді, осы сәтте аталған нөмір жүгіріп келіп таяқшаны ұстап үлгеруі керек. Таяқшаны ұстап үлгермеген оқушы ойыннан шығады. Ойын осылайша жалғасын табады.</p> <p>3. Арнайы жүгіру, секіру дайындық жаттығуларын орындау:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) оң ж/е сол қапталмен аяқты алшақ қойып секіре-жүгіру;</li> <li>ә) қолды белге қойып, тізені бүкпей аяқты алға сермей жүгіру;</li> <li>б) қолды желкеге қойып, тізені бүгіп өкшені артқа сермей жүгіру;</li> <li>в) тізені алға бүгіп жоғары көтере жүгіру;</li> <li>г) оң ж/е сол қапталмен аяқты қиғаш айқастыра сала жүгіру;</li> <li>ғ) оң ж/е сол аяқты ауыстыра отырып алға секіре жүгіру.</li> </ul> <p><i>Әрбір дайындық жаттығуы спортзалдың жарты айналымына дейін ғана орындалады.</i></p>  <p>4. <b>«Өзінді сына»</b> әдісімен видеоролик көрсетілімі арқылы жалпы дамыту жаттығуларын фитбол добымен орындаңыз.</p> <p><b>Сұрақ арқылы</b></p> 	<p>Оқушы өз жұбын табады</p> <p>Әдіс арқылы қайталау</p> <p>Сұрақ жауап орындайды</p>	<p>Қол шапалақ</p>	<p>Тренинг жазылған парақшалар</p>

	<p><b>талқылау:</b>  - Жаттығу түрлерін көмексіз орындай алдыңыз ба? - Қандай жаттығу сіздерге қиынырақ болды? Жаттығу соңында «Басбармақ» әдісімен өзін-өзі басқару, бағалау. <b>Ашық алақан</b>- барлық жаттығуды жасай алдым; <b>үш саусақ көтеру</b>- жартылай жасай алдым; <b>жұдырығын көрсету</b>- ештеңе жасай алмадым.</p>			
<p><b>Ортасы</b></p>	<p><b>Тапсырма 1. Топтық жұмыс «Ойлан- топтас- бөліс»</b> әдісі - идеялар мен ойларды дамытудың құрылымдалған әдісі, тапсырма карточка арқылы орындалады. Топтың тапсырмасы. Төмендегі спорттық құралдардың (секіртпелер, конустар, обручтар, төсеніштер, гимнастикалық орындықтар) көмегімен <b>эстафеталық ойындар</b> құрастырып, оны көрсетіңіздер және ойындағы қиындықты анықтаңыздар.</p> <p><b>Карточка 1.</b></p>  <p><b>Дескриптор:</b> оқушы  - спорттық құралдарды тиімді және қауіпсіз пайдаланады; - топпен бірігіп жұмыс жасайды; - қабілеттерін ойында көрсетеді; - бір-бірінің жұмыстарына әділ баға береді.</p> <p>2 топтың тапсырмасы. Төмендегі спорттық құралдардың (жеңіл атлетика барьерлері, фитбол доптары, тығыздалған доптар, конустар) көмегімен <b>кедергілерден жүгіріп өту</b> ойынын құрастырып, оны көрсетіңіздер және ойындағы қиындықты анықтаңыздар.</p> <p><b>Карточка 2.</b></p>  <p><b>Дескриптор:</b> оқушы  - ойланып, топтасып, ойларын бөлісіп жұмыс жасайды; - спорттық құралдарды қауіпсіз қолданады; - бір-біріне көмектеседі; - физикалық қабілеттерін өз шамаларымен көрсетеді; - бағалауда әділдіктерін көрсетеді.</p> <p><b>Тапсырманы сұрақ арқылы қорытындылау немесе пікір алмасу:</b>  - Тапсырма орындауда спорттық құралдардың тигізер пайдасы неде? - Топтық жұмысты орындау кезіндегі ең күрделі жаттығуды атаңыздар, неліктен күрделі деп ойлайсыздар?</p> <p><b>Тапсырма 2. «Ойында көрін»</b> әдісімен жұптық ойын. Фитбол добымен суреттегідей екі оқушы</p>	<p>Оқушыларн тұрып қалмай, дұрыс жасауды көрсетеді Жаттығуларды қауіпсіздік ережесін сақтап, достарының көмегімен ережелерді көрсетеді. Жаттығуларды дұрыс орындалуын қадағалау. Сыныптасының көмегімен жасау.</p>	<p>Смаликтер арқылы ҚБ өзін өзі бағалау</p> <p>ҚБ «Бағдаршам»</p> <p>ҚБ «От шашу»</p>	<p>Скакалка, коныстар. Сілтеме:</p>

	<p>арқамен бірін-бірі итере жүріп допты түсірмей сызықтан шығаруға тырысады. Сызықтан шыққан оқушы жеңіледі. <b>Сұрақ арқылы ойын қорытындысын талқылау:</b> -Ойын кезінде өздеріңіздің қабілеттеріңізді, мүмкіндіктеріңізді көрсете алдыңыз ба?</p> <p>Ойын соңында бір-біріне баға береді.</p>			
<p>Сабақтыңсоңы</p>	<p> <b>Кері байланыс</b> «Ұшақ» арқылы оқушы-лар сұрақтарды ұшақ моде-ліне жазады, басқа оқушыға жібереді – ол жауап береді.Сабақ не туралы болды?Қандай әсер алдыңдар?Қандай туристік компаниялар-дың ұсынысы ұнады?Қиындық туғызған тап-сырмалар?Не жеңіл,не қызық болды ? <b>Үйге тапсырма.</b> «Қазақстандағы танымал туристік орындар» деген тақырыпта жарнама жасаңдар.</p>	<p>Бүгінгі сабақтан түйген ойлары мен тұжырымдары на байланысты кері байланыс жасайды.</p>		<p>Рефлексия парағы</p>





Апталық аясында мұғалімдер арасында өткен мини футбол жарысында 1 орынды дене шынықтыру бірлестігі жеңіп алса, екінші орынды тіл бірлестігі алып, үшінші орынға математика-жаратылыстану бірлестігі ие болды.





Мұғалімдер арасында өткен волейбол жарысында да 1 орынды дене шынықтыру бірлестігі жеңіп алса, екінші орынды тіл бірлестігі алып, үшінші орынға математика-жаратылыстану бірлестігі ие болды.



Апталық асында «Епті болсаң ұтып көр» атты көңілді ойындар ойнатылды.



## Дене шынықтыру пәні бірлестігінің апталық бағдарламасының жабылу сценарийі.

Өткізу мерзімі : 19 мамыр 2023 ж.

Өткізу уақыты : 08:30-09:00

Өтетін орыны : Акт залы

Қайырлы таң, қадірлі ұстаздар, оқушылар және спорт сүйер қауым!

Бүгінгі дене шынықтыру пәні бірлестігі апталығының жабылуына 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.

Мектеп атты қара шаңырағымызда апта бойы қызықтарға толы, күш жігерге спорттық сайыстар өткізілді, қызықта таласқа толы жарыстар өтті.

Апталық қорытындысы бойынша мектеп алдында сап түзеу өтті .

# ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

[e-jospar.kz](http://e-jospar.kz)

