

**№136 жалпы орта білім беретін мектебінің БӘД және дене шынықтыру бірлестігінің
17.04.24-26.04.2024 ж.аралығындағы апталығының қорытындысы**

Тақырыбы :«Салауатты өмір- дені сау ұрпақ»

Мақсаты:

Апталықтың басты мақсаты — оқушылардың денсаулығын нығайту, дұрыс тамақтану мен спорттық белсенділіктің мәнін түсіндіру, зиянды әдеттерден аулақ болуға тәрбиелеу, сондай-ақ жас ұрпақтың бойында салауатты өмір салтына деген қызығушылық пен жауапкершілікті арттыру болды.

17.04.2024-26.04.2024 ж.күндері аралығында апталықтың іс жоспары алдын ала бекітіліп ,сол жоспарға сай ашық сабақтар өткізіліп жарыстар ұйымдастырылды. Апталықтың ашылуына дене шынықтыру пәні бірлестігінің мұғалімдері Амангелді Әсет ,Құлыбекова Гүлнар « Отбасылық эстафета » ойындарынан жарыс ұйымдастырып жарыс жоғары деңгейде өтті. Жарыс жеңімпаздары грамоталармен марапатталды

20.04.24 ж. 9 «А» сыныбы « Топта ойын сауық ойындарын құру.Волейбол .Екі жақты ойын » тқырыбы бойынша Танирбергенов Мақсат ашық сабақ өтті. Оқушылар ойын барысында белсенділік танытып, өзара ұйымшылдық пен достық қарым-қатынасты көрсетті. Әр команда жеңіске жету үшін бар күшін салып, тактикалық ойлау мен ептіліктерін дамытты.

Волейбол ойыны оқушылардың дене шынықтыру қабілеттерін арттырып қана қоймай, салауатты өмір салтын ұстанудың маңыздылығын түсінуге мүмкіндік берді. Ойын соңында барлық қатысушылар көтеріңкі көңіл күйде қалды, ең бастысы — денсаулық пен бірлікке деген ынтасы артты.

21.04.24 ж. Усенбеков Сералы 3 «Д» сыныбымен «Эстафета элементтері бар жеңіл атлетика» тақырыбында ашық сабақ өтті. Жалпы, бұл сабақ оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырып, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, спортқа деген қызығушылығын оятуға ықпал етті. Барлық қатысушылар жақсы көңіл күймен, сергіп, жаңа күш-қуатпен сабақтан шықты.

20.04.24 ж.Избасаров Азамат 9 «Б» сыныбынымен «Топта ойын сауық ойындарын құру (волейбол, екі жақты ойын)» ашық сабағын өз деңгейінде өтті. Ойын-сауық түріндегі бұл сабақ оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттырып, салауатты өмір салтының маңыздылығын ұғындырды. Әрбір оқушы өз үлесін қосып, сергіп, жақсы көңіл күй алды.

Қорытындылай келе, топтық ойындар оқушылардың физикалық белсенділігін арттырумен қатар, достық, сыйластық және ынтымақтастық сезімдерін нығайтуға үлкен әсерін тигізді.

25.04.24 ж. 4 «А» сыныбының ашық сабағын Мамадалиев Бақытжан ««Топпен түрлендірілген ойындар» сабағы жоғары деңгейде ұйымдастырылып, оқушылардың белсенді қатысуымен өтті. Сабақ барысында оқушылар әр түрлі қозғалыс және ойын түрлерін орындай отырып, шапшаңдық, ептілік, төзімділік және бір-бірімен ынтымақтаса әрекет ету қабілеттерін дамытты.

22.04.24 ж.3 «Ә» сыныбы.Тақырыбы : « Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс,таяқша беру арқылы жүгіру».Пән мұғалімі: Жұмабеков Арман. «Өздігінен жасалатын қозғалыстағы прогресс, таяқша беру арқылы жүгіру» сабағы белсенді әрі тартымды өтті. Сабақ барысында оқушылар жүгіру техникасын жетілдіріп, эстафетадағы таяқшаны дұрыс әрі жылдам беру дағдыларын меңгерді.

25.04.24 ж. 6 «В» сынып «Өз ойындарын қайта қарау және көрсету. Футбол ойыны» тақырыбында ашық сабақ Лутфуллаев Исадулла өтті. Сабақ барысында оқушылар футбол ойынының негізгі элементтерін — доп беру, тоқтату, қақпаға дәл соғу және командалық өзара әрекет дағдыларын көрсетті. Оқушылар өз ойындарын талдап, бұрын жіберген қателіктерін түзетуге тырысты, соның нәтижесінде ойын сапасы мен түсіністігі артты. Командалар ұйымшылдық пен жауапкершілік танытып, бір-бірін қолдады және әділ ойын қағидаларын сақтады. Сабақтың қорытындысында оқушылар өз жетістіктерін бағалап, футбол ойынына деген қызығушылығын арттырды. Бұл жаттығу олардың қозғалыс белсенділігін, төзімділігін және салауатты өмір салтына деген ынтасын күшейтті.

22.05.24 ж. 8 «Д» сыныбы. Сабақ тақырыбы «Волейбол ойыны: Төрешілік ету. Төрешілер қимыл-белгілері, игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау». Акбаров Рүстем дене шынықтыру пән мұғалімі. «Волейбол ойыны: төрешілік ету. Төрешілер қимыл-белгілері, игерілген әдістерді пайдаланып волейбол ойынын ойнау» сабағы жоғары деңгейде өтті. Сабақ барысында оқушылар волейбол ойынының ережелері мен төрешінің қызметін терең меңгеріп, төрешілік қимыл-белгілерін іс жүзінде қолдана білді. Сабақтың нәтижесінде оқушылар төрешілік дағдыларын жетілдіріп, ойын мәдениетін қалыптастырды. Волейболға деген қызығушылықтары артып, салауатты өмір салтын ұстануға деген ынталары күшейді.

20.04.24 ж. 5 «Б» сыныбы дене шынықтыру пән мұғалімі Қуатбаев Қалдыбек «Жеке және командалық ойын әрекеттері, футбол айып добын орындау» ашық сабағы өз деңгейінде өтті. «Жеке және командалық ойын әрекеттері. Футбол айып добын орындау» сабағы белсенді әрі нәтижелі өтті. Сабақ барысында оқушылар футбол ойынындағы жеке және командалық әрекеттердің маңызын түсініп, айып добын орындау тәсілдерін меңгерді. Сабақтың қорытындысында оқушылардың футбол ойынына деген қызығушылығы артып, шеберліктері мен өз-өзіне сенімділігі нығайды. Бұл жаттығу салауатты өмір салтын ұстануға, спорттық рухты қалыптастыруға және дене дайындығын жетілдіруге зор ықпал етті.

26.04.24 ж. 4 «Е» сынып . Ашық сабақ тақырыбы «Ойындардағы топтық іс-әрекеттер». Пән мұғалімі Балабеков Жандос. Сабақ барысында оқушылар топ ішінде өзара әрекеттесу, үйлесімділік және бір-бірін қолдау қабілеттерін көрсетті. Әр ойын қатысушылардың ұйымшылдық, жауапкершілік және стратегия құру дағдыларын дамытуға ықпал етті.

17.04.24 ж. 3 «Л» сыныбы. Пән мұғалімі Бастарбеков Нұрмахан. Ашық сабақ тақырыбы: «Шығармашылық топтық жұмыс. Кіші допты нысанаға лақтыру.» Сабақ нәтижесінде оқушылар доп лақтырудағы шеберліктерін арттырып, командалық рухқа және салауатты өмір салтын ұстануға деген қызығушылықтарын күшейтті. Барлық қатысушылар сергіп, жақсы көңіл-күймен сабақты аяқтады.

24.04.24 ж. 10 «В» сынып дене шынықтыру пән мұғалімі Тоқсанбай Нұрхат. Ашық сабақ тақырыбы: «Ойын кеңістігіндегі бағыт-бағдар дағдысы» сабағы белсенді және қызықты өтті. Сабақ барысында оқушылар ойын кезінде өз орнын дұрыс анықтап, қозғалыс бағытын тиімді таңдауды үйренді. Сабақтың нәтижесінде оқушылардың бағыт-бағдар дағдысы жетіліп, қозғалыс белсенділігі артты, спортқа деген қызығушылығы күшейді және салауатты өмір салтын ұстануға ынталары артты.

24.04.24 ж. 6 «Д» сыныбы дене шынықтыру пән мұғалімі: Мажитов Шыңғыс . Ашық сабақ тақырыбы « Допқа ие болу әдісінің негізгі элементтерін дамыту футбол ойын ережелері». Ойын барысында қатысушылар футбол ережелерін сақтауды үйреніп, командалық әрекеттесу, ұйымшылдық және әділ ойын қағидаларын қолданды. Жаттығулар оқушылардың шапшаңдық, ептілік, реакция жылдамдығы және қозғалыс үйлесімділігін дамытуға ықпал етті. Сабақ нәтижесінде оқушылардың футболға деген қызығушылығы артты, допқа ие болу дағдылары

жетілдірілді және салауатты өмір салтын ұстануға ынталары күшейді. Барлық қатысушылар белсенділік танытып, жоғары көңіл-күймен сабақты аяқтады.

26.04.24 ж Апталықтың жабылу іс шарасын дене шынықтыру пән мұғалімдері Утебаева Улбала және Амангелді Әсет «Шынықсаң шымыр боларсың » 5 сыныптар арасында эстафеталық жарыс өткізді. «Шынықсаң шымыр боларсың» эстафеталық жарысы қызықты әрі тартымды өтті. Жарыс барысында оқушылар шапшаңдық, төзімділік, ептілік және командалық әрекет дағдыларын көрсетті.

Эстафета қатысушыларға ұйымшылдық пен бір-біріне қолдау көрсету арқылы топтық рухты нығайтуға мүмкіндік берді. Жарыс оқушылардың қозғалыс белсенділігін арттырып, салауатты өмір салтын ұстануға деген ынтасын күшейтті.

Сабақ соңында барлық қатысушылар белсенділік танытып, жақсы көңіл күймен жарысты аяқтады және спортқа деген қызығушылықтары артты.

Бірлестік жетекшісі : Усенбеков С.А. 