**Қосымша 5**

|  |
| --- |
| **Дене шынықтыру апталығы: «Денің сау болса, бәрін аласың»** |
| **2021 жылғы 15-20 ақпан аралығында** |
| **І күн – 15 ақпан 2021ж. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ АПТАЛЫҒЫНЫҢ АШЫЛУЫ** |
| **1-4 сыныптар**  |
| **№** | **Іс-шараның атауы** | **Өткізу нысаны** | **Қатысушылар**  | **Өткізу орны** | **Сілтеме, өткізу алгоритмі немесе орналасуы** |
| 1 | «СӨС он артықшылығы» спорттық-сауықтыру іс-шарасы | ДО | оқушылар,сынып жетекшілері | ZOOM | Сілтеме,бағдарлама |
| 2 | Ата-аналарға арналған сауалнама "Менің баламның физикалық дамуы» | ДО | ата-аналар | Messenger WhatsApp | Сауалнама  |
|  | **5-7 сыныптар** |
| 1 | "Дене шынықтырудан Олимпиадалық шыңдарға дейін". Олимпте Олимпиада алауын жағу туралы қысқаша әңгіме (театрландырылған қойылым). | жиын | Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері | Спортзал, фойе | Жиын өткізу |
| 2 | "Дене шынықтыру сауаттылығы – теориялық және практикалық". | Олимпиада | Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері5-7 сыныптар | Конференциязалы (кітапхана), спорт зал | Тесттер |
| 3 | «Мектептің спорт мақтанышы» | Білім беру ұйымдарында стенд дайындау | Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері | Спортзал, фойе | Стенд дайындау |
| 4 | «Баскетбол мергені» | Баскетбол сайысы | 5-7 сынып | Спортзал | Сайысты өткізу |
| **8-9 сыныптар** |
| 1 | "Дене шынықтырудан Олимпиадалық шыңдарға дейін". Олимпте Олимпиада алауын жағу туралы қысқаша әңгіме (театрландырылған қойылым). | Жиын өткізу | Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері | Спортзал, фойе | Жиын өткізу |
| 2 | "Дене шынықтыру сауаттылығы – теориялық және практикалық". | олимпиада | Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері8-9 сынып оқушылары | Конференц-зал (кітапхана), спорт зал | Тесттер |
| 3 | «Мектептің спорт мақтанышы» | Білім беру ұйымдарында стенд дайындау | Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері | Спортзал, фойе | Стенд дайындау |
|  | **10-11 сыныптар** |
| 1 | «Баскетбол мергені» | Баскетбол сайысы | 10-11 сынып | Спортзал | Сайысты өткізу |
| 2 | Ата-аналарға арналған сауалнама "Менің баламның физикалық дамуы» | ДО | Ата-аналар | Messenger WhatsApp | Сауалнама  |
| 3 | Дене шынықтыру апталығының ашылуы «Өңірдің үздік спортшыларымен кездесу» | Бейнеролик, сұхбат құру | 10-11 сыныптар | Акт зал | Іс-шараны өткізу, |
| 4 | «Олимпиада жеңімпаздары» | Викторина | 10-11 сынып | Компьютер сыныбы | Викторина |
| **ІІ күн – 16 ақпан 2021ж.** |
|  | **1-4 сыныптар** |
| 1 | Спорттық-танымдық сабақ «Олимпиадалық қозғалыс. «Өткені мен бүгіні» | ДО | оқушылар,сынып жетекшілері | ZOOM | Сілтеме,бағдарлама |
| 2 | Ата – аналарға арналған викторина "Отбасы денсаулығы-басты құндылық!» | ДО | Ата-аналар | Messenger WhatsApp | Викторина |
|  | **5-7 сыныптар** |
| 1 | «Дені сау болу -сәнді!!» | «Флешмоб»  | қонақтар-қала/аудан ҚБ өкілдері, Атамекен, жаттықтырушы, фитнес жаттықтырушы көрнекті спортшылар, ата-аналар қауымдастығы, БАҚ | Конференциязалы (кітапхана), спорт зал |  |
| 2 | «Спорт әлемі!» | Интеллектуальды викторина | 7 сынып оқушылары | Конференциязалы (кітапхана) | Викторина өткізу |
| 3 | «Ойын әлемі!» | Әлем елдерінің ашық ойындары | 5-7 сынып оқушылары | Спортзал | Сайысты өткізу |
| **8-9 сыныптар** |
| 1 | «Дені сау болу сәнді!!» | «Флешмоб  | қонақтар-қала/аудан ҚБ өкілдері, Атамекен, жаттықтырушы, фитнес жаттықтырушы көрнекті спортшылар, ата-аналар қауымдастығы, БАҚ | Конференциязалы (кітапхана) |  |
| 2 | «Гимнастикалық көпсайыс» | Спорт сайысы |  8-9 сынып оқушылары | Спортзал | Жарыстарды өткізу ережесі |
|  | **10-11 сыныптар** |
| 1 | Тәлімгерлік | Дене шынықтыру бойынша ашық сабақтар | Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері | Спортзал | Мастер-класс |
| 2 | «Гимнастикалық көпсайыс» | Спорт сайысы | 10-11 сынып оқушылары | Спортзал | Жарыстарды өткізу ережесі |
| 3 | «Таң жаттығулардан басталады!» |  Таңертеңгілік жаттығулар бейнеролик жарысы | 10-11 сынып оқушылары | Спорт.зал, компьютер сыныбы | Бейнероликтерді түсіру |
| 4 | «Күш, Сұлулық және денсаулық!» | Фитнес бойынша жарыс | 10-11 сынып оқушылары | Спорт зал | Жарыстарды өткізу ережесі |
| **ІІІ күн - 17 ақпан 2021ж.**  |
|  | **1-4 сыныптар** |
| 1 | «Дені сау отбасы - дені сау балалар» спорттық-сауықтыру Челлендж | ДО | Оқушылар,ата-аналар | Messenger WhatsApp | ереже |
| 2 | «Сабақтағы және үзілістердегі қозғалмалы ойындар» дәрісі  | офлайн | Сынып жетекшілер | Акт зал | мәлімдеме,презентация |
|  | **5-7 сыныптар** |
| 1 | «Салауатты өмір салтын қалыптастыру» | Сынып сағаттары  | 5-7 сынып оқушылары | сыныптар | ереже |
| 2 | «Таң жаттығулардан басталады!» | спорттық акция | 5-7 сынып оқушылары | онлайн | ереже |
|  | **8-9 сыныптар** |
| 1 | «Салауатты өмір салтын қалыптастыру» | Сынып сағаттары  | Сынып жетекшілер | сыныптар | ереже |
| 2 | «Таң жаттығулардан басталады!» | Спорттық акция |  | онлайн | ереже |
| 3 | Тәлімгерлік | Дене шынықтыру бойынша ашық сабақтар | Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері | Спортзал | Мастер-класстар |
| 4 | «Мини-футбол» | Футболдан турнир |  8 -9 сынып оқушылары | Спортзал | Сайысты өткізу |
|  | **10-11 сыныптар** |
| 1 | «Таң жаттығулардан басталады!» | Спорттық акция: | 10-11 сынып оқушылары | Спортзал | Сайысты өткізу |
| 2 | «Мен спортты таңдаймын!» | Оқушылардың дене шынықтыру жобаларының стартап конкурсы | 10-11 сынып оқушылары | Конференция залы (кітапхана) | Жобаны қорғауды жүргізу |
| 3 | Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Дұрыс тамақтану | Сынып сағаттары | 10-11 сынып оқушылары | сыныптар | Сынып сағатын өткізу |
| 4 | Волейболдан сайыс | Мини-турнир | 10-11 сынып оқушылары | Спорт.зал | Сайысты өткізу |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | «Менің отбасым және дене тәрбиесі» | Отбасылық спорт әулеттерімен кездесу | 10-11 сынып оқушылары | Акт зал | Дөңгелек стол |
| **IV күн - 18 ақпан 2021ж.** |
|  | **1-4 сыныптар** |
| 1 | «Қысқы спорт түрлері»суреттер көрмесі | ДО | Оқушылар,ата-аналар | Messenger WhatsApp | ереже |
| 2 | «Бір ойын – бір өзгеріс»денсаулық акциясы | Кезекші сыныптардың кестесі бойынша | Сынып жетекшілер | оқу кабинеті,дәліз | ереже |
|  | **5-7 сыныптар** |
| 1 |  «Өнегелі өмір» жобасы аясында | Табысты спортшылармен кездесу | 5-7 сынып оқушылары | Онлайн |  |
| 2 | «Сау болсаң, бәрін аласың!» | Интеллектуалды викторина  | 5-7 сынып оқушылары | Конференциязал (кітапхана) | Викторинаны өткізу |
| 3 | «Спорт әлемінде», «Спорт және Мен» | Суреттер көрмесі | 5-6 сынып оқушылары | Конференциязалы (кітапхана) | Көрме  |
| 4 | «Көңілді үзілістер» | Флешмоб | 5-7 сынып оқушылары | Фойе 1 |  |
| 5 | Скиппинг-арқанмен секіру | Спорт сайыс | 5-7 сынып оқушылары | Спортзал | Сайысты өткізу ережесі |
| **8-9 сыныптар** |
| 1 |  «Өнегелі өмір» жобасы аясында | Табысты спортшылармен кездесу | 8-9 сынып оқушылары | онлайн |  |
| 2 | «Олимпиада жеңімпаздары» | интеллектуалды викторина | 8-сынып оқушылары | Конференциязалы (кітапхана) | Викторина өткізу |
| 3 | Скиппинг-арқанмен секіру | Спорт сайысы | 8-9 сынып оқушылары | Спортзал | Сайысты өткізу ережесі |
|  | **10-11 сыныптар** |
| 1 | «Кіші олимпиада ойындары» | Спорт сайысы | 10-11 сынып оқушылары | Спортзал | Сайысты өткізу ережесі |
| 2 | «Менің отбасым және дене тәрбиесі!» | дөңгелек стол  | Отбасылық спорт әулеттері өкілдерімен кездесулер / қатысушылар - 10-11 сынып оқушылары | Онлайн |  |
| 3 | «Тыныс алу жаттығулары арқылы денсаулық». Бодифлекс | Мастер-класс | 10-11 сынып оқушылары | Акт зал |  |
| 4 | Баскетбол мергені | Спорт сайысы | 10-11 сынып оқушылары | Спорт зал | Сайысты өткізу ережесі |
| 5 | «Дене шынықтыру сауаттылығы. Менің денсаулығым менің қолымда» | Онлайн-олимпиада | 10-11 сынып оқушылары | Компьютер сыныбы | ереже |
|  | **V күн - 19 ақпан 2021ж.**  |
|  |  |
| 1 | Дене шынықтыру мұғалімдерінің ФОРУМЫ | Дене шынықтыру мұғалімдерінің ФОРУМЫ | 500 денешынықтыру мұғалімдері | онлайн | Жоспар, баяндамалар, презентациялар |
| **VІ күн - 20 ақпан 2021ж. Апталық жабылуы*.***  |
|  | **1-4 сыныптар** |
| 1 | «Жаттығудың пайдасы» спорттық-білім беру бағдарламасы | ДО | Оқушылар,ата-аналар | ZOOM | Сілтеме,бағдарлама |
| 2 | «Балалардың белсенділігі үшін мотивтер» онлайн-кездесуі | ДО | Сынып жетекшілер | ZOOM | Сілтеме,бағдарлама |
|  | **5-7 сыныптар** |
| 1 | «Дене шынықтыру күн сайын» | Фотовыставка | 5-7 сынып оқушылары |  |  |
| 2 |  «Әкем, анам және мен спорттық отбасымын!» | Ата-аналармен спорттық ойындар | 5-6 сынып оқушылары,ата-аналар | Спортзал | Сайысты өткізу ережесі |
|  |  |  |  |  |  |
| **8-9 сыныптар** |
| 1 | «Спорт менің өмірімде» | Суреттер көрмесі | 8-9 сынып оқушылары | Фойе 1 | Стенд безендіру |
| 2 | «Мен-чемпион» | Ойындар,эстафеталар | Оқушылар командасы - мектеп мұғалімдері | Спортзал | Сайысты өткізу |
|  | **10-11 сыныптар** |
| 1 | «Менің сау болғым келеді, себебі …» | Эссе конкурс | 10-11 сынып оқушылары | сыныптар | ереже |
| 2 | «Әйгілі спортшымен сұхбат» | Бейнероликтер конкурсы | 10-11 сынып оқушылары | Мектеп Instagram  | Сұхбаттасудың бейнежазбасын көрсету |
| 3 | ҚорытындылауЖабылу салтанаты, марапаттау | жиын | 10-11 сынып оқушылары | Спорт зал | Марапаттау  |

**Приложения 5**

|  |
| --- |
| **Неделя физической культуре: «Здоровым будешь, все добудешь»** |
| **с 15 по 20 февраля 2021 года** |
| **І день – 15 февраля 2021г. ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |
| **1-4 классы**  |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Форма проведения** | **Участники** | **Место проведения** | **Ссылка, алгоритм проведения или положение** |
| 1 | Спортивно-оздоровительное мероприятие «Десять плюсов ЗОЖ» | ДО | учащиеся,классные руководители | ZOOM | Ссылка,разработка |
| 2 | Анкета для родителей «Физическое развитие моего ребёнка» | ДО | родители | Messenger WhatsApp | Анкета  |
|  | **5-7 классы** |
| 1 | «От физической культуры до Олимпийских вершин». Краткий рассказ о зажжении Олимпийского огня в Олимпе (театрализованное представление). | Линейка | Учителя предмета «Физической культуры»  | Спортзал, фойе | Проведение линейки |
| 2 | «Физкультурная грамотность – теоретическая и практическая». | Олимпиада | Учителя предмета «Физической культуры»5-7 классы  | Конференц-зал (библиотека), спорт зал | Тесты |
| 3 | «Спортивная гордость школы» | Оформление стенда в организациях образования | Учителя предмета «Физическая культура» | Спортзал, фойе | Оформление стендов |
| 4 | «Снайпер баскетбола» | Конкурс по баскетболу | 5-7 класс | Спортзал | Проведение соревнований |
| **8-9 классы** |
| 1 | «От физической культуры до Олимпийских вершин». Краткий рассказ о зажжении Олимпийского огня в Олимпе (театрализованное представление). | Проведение линейки | Учителя предмета «Физической культуры»  | Спортзал, фойе | Проведение линейки |
| 2 | «Физкультурная грамотность – теоретическая и практическая». | олимпиада | Учителя предмета «Физической культуры» учащиеся 8-9 классов | Конференц-зал (библиотека), спорт зал | Тесты |
| 3 | «Спортивная гордость школы» | оформление стенда в организациях образования | учителя предмета «Физическая культура» | Спортзал, фойе | Оформление стендов |
|  | **10-11 классы** |
| 1 | «Снайпер баскетбола» | Конкурс по баскетболу | 10-11 класс | Спортзал | Проведение соревнований |
| 2 | Анкета для родителей «Физическое развитие моего ребёнка» | ДО | родители | Messenger WhatsApp | Анкета  |
| 3 | Открытие недели физической культуры « Встреча с выдающимися спортсменами региона» | Создание видеоролика, интервью  | 10-11 класссы | Актовый зал | Проведение мероприятия, |
| 4 | «Знатоки Олимпиад» | Викторина | 10-11 класс | Компьютерный класс | Викторина |
| **ІІ день – 16 февраля 2021г.** |
|  | **1-4 классы** |
| 1 | Спортивно-познавательное занятие «Олимпийское движение. Прошлое и настоящее» | ДО | учащиеся,классные руководители | ZOOM | Ссылка,разработка |
| 2 | Викторина для родителей «Здоровье семьи – главная ценность!» | ДО | родители | Messenger WhatsApp | Положение |
|  | **5-7 классы** |
| 1 | «Быть здоровым – это модно!» | «Флешмоб»  | гости – представители гор/рай ОО, Атамекен, тренера, фитнес тренера выдающиеся спортсмены, родительская общественность, СМИ | Конференц-зал (библиотека), спорт зал |  |
| 2 | «В мире спорта!» | интеллектуальная викторина | учащиеся 7 классов | Конференц-зал (библиотека) | Проведение викторины |
| 3 | «Страна игр!» | Подвижные игры стран мира | учащиеся 5-6 классов | Спортзал | Проведение соревнований |
| **8-9 классы** |
| 1 | «Быть здоровым – это модно!» | «Флешмоб  | гости – представители гор/рай ОО, Атамекен, тренера, фитнес тренера выдающиеся спортсмены, родительская общественность, СМИ | Конференц-зал (библиотека |  |
| 2 | «Гимнастическое многоборье» | Спортивное соревнование | учащиеся 8-9 классов | Спортзал | Проведение соревнований Положение  |
|  | **10-11 классы** |
| 1 | Наставничество  | Открытые уроки по физической культуре | учителя предмета «Физическая культура» | Спортзал | Мастер-классы |
| 2 | «Гимнастическое многоборье» | Спортивное соревнование | учащиеся 10-11 классов | Спортзал | Проведение соревнований Положение  |
| 3 | «Утро начинается с зарядки!» |  Конкурс Видеороликов утренней зарядки  | Учащиеся 10-11 классов | Спорт.зал, компьютерный класс | Снятие видеороликов |
| 4 | «Сила, красота и здоровье!» | Соревнование по фитнесу | Учащиеся 10-11 классов | Спортивный зал | Проведение соревнований, Положение |
| **ІІІ день - 17 февраля 2021г.**  |
|  | **1-4 классы** |
| 1 | Спортивно-оздоровительный Челендж «Здоровая семья – здоровые дети»  | ДО | учащиеся,родители | Messenger WhatsApp | Положение |
| 2 | Лекция «Подвижные игры на уроках и на переменах» | офлайн | классные руководители  | Актовый зал | выступление,презентация |
|  | **5-7 классы** |
| 1 | «Формирование здорового образа жизни» | классные часы  | учащиеся 5-7 классов | классы | Положение |
| 2 | «Утро, начинается с зарядки» | спортивная акция | учащиеся 5-7 классов | онлайн | Положение |
|  | **8-9 классы** |
| 1 | «Формирование здорового образа жизни» | классные часы  | Классные руководители | классы | Положение |
| 2 | «Утро, начинается с зарядки» | спортивная акция |  | онлайн | Положение |
| 3 | Наставничество  | Открытые уроки по физической культуре | учителя предмета «Физическая культура» | Спортзал | Мастер-классы |
| 4 | «Мини-футбол» | Турнир по футболу | учащиеся 8-9 классов | Спортзал | Проведение соревнований |
|  | **10-11 классы** |
| 1 | «Утро, начинается с зарядки»  | Спортивная акция: | учащиеся 10-11 классов | Спортзал | Проведение соревнований |
| 2 | «Я выбираю спорт!» | Конкурс стартап физкультурных проектов учащихся | учащиеся 10-11 классов | конференц-зал (библиотека) | Проведение защиты проекта  |
| 3 | Формирование здорового образа жизни. Правильное питание | Классные часы | Учащиеся 10-11классов | классы | Проведение классных часов |
| 4 | Соревнования по волейболу | Мини-турнир | Учащиеся 10-11 классов | Спорт.зал | Проведение соревнований |
| 5 | «Моя семья и физкультура» | Встреча с семейными спортивными династиями | Учащиеся 10-11 классов | Актовый зал | Круглый стол |
| **IV день - 18 февраля 2021г.** |
|  | **1-4 классы** |
| 1 | Выставка рисунков «Зимние виды спорта» | ДО | учащиеся,родители | Messenger WhatsApp | Положение |
| 2 | Акция здоровья «Одна игра – одна перемена» | По расписанию дежурных классов | классные руководители | учебный кабинет,коридор | Положение |
|  | **5-7 классы** |
| 1 | В рамках проекта «Өнегелі өмір» | Встреча с успешными людьми-спортсменами  | учащиеся 5-7 классов | Онлайн |  |
| 2 | «Здоровым будешь, все добудешь!» | интеллектуальная викторина  | учащиеся 5-7 классов | Конференц-зал (библиотека) | Проведение викторины |
| 3 | «В мире спорта», «Спорт и Я» | Конкурс рисунков | учащиеся 5-6 классов | Конференц-зал (библиотека) | Выставка |
| 4 | «Веселые перемены» | Флешмоб | учащиеся 5-7 классов | Фойе 1 |  |
| 5 | Скиппинг - прыжки через скакалку  | Спортивные соревнования | учащиеся 5-7 классов | Спортзал | Проведение соревнованийПоложение |
| **8-9 классы** |
| 1 | В рамках проекта «Өнегелі өмір» | Встреча с успешными людьми-спортсменами  | учащиеся 8-9 классов | онлайн |  |
| 2 | «Олимпийские знатоки» | интеллектуальная викторина | учащиеся 8- классов | Конференц-зал (библиотека) | Проведение викторины |
| 3 | Скиппинг - прыжки через скакалку  | Спортивные соревнования | учащиеся 8-9 классов | Спортзал | Проведение соревнованийПоложение |
|  | **10-11 классы** |
| 1 | «Малые олимпийские игры» | Спортивные соревнования | учащиеся 10-11 классов | Спортзал | Проведение соревнованийПоложение |
| 2 | «Моя семья и физкультура!» | круглый стол  | Встречи с представителями спортивных семейных династий / участники – учащиеся 10-11 классов | Онлайн |  |
| 3 | «Здоровье через дыхательную гимнастику. Бодифлекс | Мастер-класс | Учащиеся 10-11 классов | Актовый зал |  |
| 4 | Снайпер баскетбола | Спортивные соревнования | Учащиеся 10-11 классов | Спортивный зал | Проведение соревнований. Положение |
| 5 | «Физкультурная грамотность. Мое здоровье в моих руках» | Онлайн-олимпиада | Учащиеся 10-11 классов | Компьютерный класс | Положение |
|  | **V день - 19 февраля 2021г.**  |
|  |  |
| 1 | ФОРУМ учителей физической культуры  | ФОРУМ учителей физической культуры | 500 учителей ФК | онлайн | План, выступления, презентации |
| **VІ день - 20 февраля 2021г. Закрытие недели*.***  |
|  | **1-4 классы** |
| 1 | Спортивно-познавательная программа «Польза зарядки» | ДО | учащиеся,родители | ZOOM | Ссылка,разработка |
| 2 | Онлайн-встреча «Двигательные минутки для детской активности» | ДО | классные руководители | ZOOM | Ссылка,разработка |
|  | **5-7 классы** |
| 1 | «Физкультура каждый день»/ | Фотовыставка | учащиеся 5-7 классов |  |  |
| 2 |  «Папа, мама я спортивная семья!» | спортивная игра с родителями | родители , учащиеся 5-6 классов  | Спортзал | Проведение соревнованийПоложение |
|  |  |  |  |  |  |
| **8-9 классы** |
| 1 | «Спорт в моей жизни» | Фотовыставка | учащиеся 8-9 классов | Фойе 1 | Оформление стенда |
| 2 | «Я-чемпион» | Игры- эстафеты | Сборная учащихся – учителя школы | Спортзал | Проведение соревнований |
|  | **10-11 классы** |
| 1 | «Я хочу быть здоровым, потому что…» | Конкурс эссе | учащиеся 10-11 классов | классы | Положение |
| 2 | «Интервью с выдающемся спортсменом» | Конкурс видеороликов | Учащиеся 10-11 классов | Школьный Instagram  | Демонстрация видеоролика с интервью  |
| 3 | Подведение итогов  Торжественное закрытие, награждение | линейка | учащиеся 10-11 классов | Спорт зал | Награждение |