|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Сабақтың тақырыбы*** | ***Мерзімі*** | ***Сабақтың түрі*** | ***Жауапты мұғалімдер*** |
| ***1*** | *Ашылу салтанаты* | *28.09.2020* | *Онлайн* | *Дене шынықтыру пәні мұғалімдері* |
| ***2*** | *Сергектік. Сергіту жаттығулары.* | *28.09.2020* | *5 «Е» сынып*  *1 сабақ*  *онлайн* | *Толстой А.* |
| ***3*** | *Волейбол. Допты жоғарыдан ойынға қосу әдіс-тәсілдері.* | *29.09.2020* | *10«Ә» сынып*  *4 сабақ*  *онлайн* | *Сапарғали С.Ш.* |
| ***4*** | *Бір орыннан ұзындыққа секіру.* | *30.09.2020* | *5 «В» сынып*  *2 сабақ*  *онлайн* | *НагашибаевН.Н.* |
| ***5*** | *Футбол ойыны кезіндегі допты алып жүру әдістері.* | *01.10.2020* | *7 «Б» сынып*  *6 сабақ*  *онлайн* | *Сағындық А.Б.* |
| ***6*** | *Волейбол ойыны. Жарыс ережесі.* | *02.10.2020* | *7 «В» сынып*  *6 сабақ*  *онлайн* | *Байгабулов Б.М.* |
| ***7*** | *Бестас* | *05.10.2020* | *6 «Б» сынып*  *3 сабақ*  *онлайн* | *Серикбаева А.А.* |
| ***8*** | *Саптық тәсілдер және қозғалыс* | *06.10.2020* | *11 «Б» сынып*  *8 сабақ*  *онлайн* | *Байсанов Х.Т.* |
| ***9*** | *Тоғызқұмалақ ойынының үйрету.* | *07.10.2020* | *6 «Ә» сынып*  *6 сабақ*  *онлайн* | *Кайырбеков Д.С.* |
| ***10*** | *Қысқа қашықтыққа жүгіру* | *08.10.2020* | *6 «Б» сынып*  *3 сабақ*  *онлайн* | *Омаров К.Е.* |
| ***11*** | *Волейбол. Допты екі қолмен жоғарыдан, төменнен қабылдау.* | *09.10.2020* | *8 «Д» сынып*  *4 сабақ*  *онлайн* | *Рахман С.Д.* |

***28. 09. 2020 – 09.10.2020 ж.ж.*** *аралығында өтетін*

*дене шынықтыру және АӘД бірлестігінің жоспары.*

***Тақырыбы: «Салауатты өмір салты»***

***Мақсаты:*** *Жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортаны таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.*

***Ұраны:*** *«Күнделікті дене белсенділігі – денсаулық пен ұзақ өмір сүруге бастар жол!»*

***Ақпарат:***

*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 ағзасын 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,*

*2020 ж қыркүйек айының 28 күні дене шынықтыру және АӘД бірлестігінің ашылу салтанаты онлайн түрінде жоспар бойынша өтті****.***