

«Утверждаю»  
директор школы-гимназии № 75  
\_\_\_\_\_ Г.А. Жусупова  
«16» 01. 2025 г.

### ПЛАН ДЕКАДЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Цель:

- Пропаганда здорового образа жизни и физической культуры среди школьников.
- Формирование у учащихся интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие физических качеств и способностей учащихся.

Задачи:

- Познакомить учащихся с различными видами спорта и физической активности.
- Развивать у учащихся навыки командной работы и сотрудничества.
- Воспитывать у учащихся чувство ответственности и дисциплины.

№	Мероприятия	Участники	Дата, время	Место проведения	Ответственный учитель
1	Открытие декады	Учащиеся	20.01.2025г. 07.40-08.00ч.	Фойе 1 этажа	Учителя физической культуры и Парламент школы
2	Конкурс, викторина «Бодрый дух и здоровое тело, занятия спортом – нужное дело!»	1-11 классы	20.01.2025г. 07.40-08.00ч.	Фойе 1 этажа	Саныхан Д.и Махамбет Д. 9 Б класс
3	Национальные игры	8-11 классы	20-31.01.2025г. Во время перемены	2 этаж	Киржикбаев Т.Д. Акпаров Б.Е. Дуйсебаева Д.Т.
4	Турнир по мини-футболу	7 классы	21-23.01.2025г. 18.30-19.30ч.	Спортзал	Аубакирова Т.С., Коныртаев А.Н. Турабаев Н.М., Ибикенов Д.М
5	Турнир по волейболу	9-11 классы	23-25.01.2025г. 12.00-14.00ч.	Спортзал	Саныхан Д. и Махамбет Д. 9 Б кл
6	Соревнования по лыжным гонкам	Учителя	25.01.2025г. 10.00-11.00ч.	Стадион школы	Бекбаев А.Б., Акпаров Б.Е. Аубакирова Т.С.
7	Городские соревнования по настольному теннису	Учителя	25.01.2025г.. 09.00-16.00ч.	Спортзал ШЛ №66	Ташиков М.З. Киржикбаев Т.Д. Дуйсебаева Д.Т.
8	Городские соревнования по настольному теннису на приз акима	Учителя	26.01.2025г. 09.00-16.00ч.	Спортзал ШГ №75	Ташиков М.З. и Аубакирова Т.С.
9	Шахматный турнир	8-11 классы	27-31.01.2025г. 13.00-15.00ч.	3 этаж Кабинет Робототехники	Ташиков М.З. и Омарова Аружан 10 Б класс
10	Военно-спортивное соревнование «Болашак сарбаз»	10-11 классы	27.01.2025г. 13.00-14.00ч.	Спортзал	Исанов Е.Д. и Саныхан Д.
11	Квест «В поисках приключений»	Начальные классы	28.01.2025г.	Спортзал	Коныртаев А.Н., Турабаев Н.М. Ибикенов Д.М. Аубакирова Т.С.
12	«Веселые старты»	5-7 классы девочки	29.01.2025г. 15.00-18.00ч.	Спортзал	Турабаев Н.М., Коныртаев А.Н. Ибикенов Д.М. Аубакирова Т.С.
13	Конкурс, викторина, беседы (лекции) «Физкультура-помошник, спорт-игра, скажем всем физкульт УРА!»	2-7 классы	24.01.2025г., 30.01.2025г. 15.00-18.00ч.	Спортзал	Ибикенов Д.М. Турабаев Н.М. Коныртаев А.Н., Аубакирова Т.С.
14	Открытые уроки	Все классы	20-31.01.2025г. по расписанию	Спортзал,	Учителя физической культуры
15	Закрытие декады Подведение итогов декады	Учителя, учащиеся	31.01.2025г.	Фойе 1 этажа	Учителя физической культуры

Руководитель МО ФК

Аубакирова Т.С.

### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕН ОН КҮНДІК ЖОСПАР

**Мақсат:**

- Мектеп оқушылары арасында салауатты өмір салтын және дене шынықтыруды насихаттау.
  - Оқушылардың дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылығын қалыптастыру.
  - Оқушылардың дене қасиеттері мен қабілеттерін дамыту.
- Тапсырмалар:**
- Оқушыларды әртүрлі спорт түрлерімен және дене шынықтыру жаттығуларымен таныстыру.
  - Оқушылардың топта жұмыс істеу және ынтымақтастық дағдыларын дамыту.
  - Оқушыларды жауапкершілік пен тәртіпке баулу.

№	Оқиғалар	Қатысушылар	Күн, уақыты	Өткізу жері	Жауапты ұстаз
1	Он күндіктің ашылуы	Оқушылар	20.01.2025ж. 07.40-08.00с.	Фойе, 1 қабат	Дене шынықтыру мұғалімдері және Мектеп Парламенті
2	«Көңілді рух пен салауатты дене, спортпен айналысу керек!» викторина, байқауы.	1-11 сыныптар	20.01.2025ж. 07.40-08.00с.	Фойе, 1 қабат	Саныхан Д., Махамбет Д. 9 Б
3	Ұлттық ойындар	8-11 сыныптар	20-31.01.2025ж. Үзіліс кезінде	2 қабат	Киржикбаев Т.Д. Акпаров Б.Е. Дуйсебаева Д.Т.
4	Мини-футболдан турнир	7 сыныптар	21-23.01.2025ж. 18.30-19.30с.	Спортзал	Аубакирова Т.С., Коньртаев А.Н. Турабаев Н.М., Ибикенов Д.М
5	Волейболдан турнир	9-11 сыныптар	23-25.01.2025ж. 12.00-14.00с.	Спортзал	Саныхан Д. и Махамбет Д. 9 Б кл
6	Шаңғы жарысы	Мұғалімдер	25.01.2025ж. 10.00-11.00с.	Мектеп стадионы	Бекбаев А.Б., Акпаров Б.Е. Аубакирова Т.С.
7	Қалалық үстел теннисі жарысы	Мұғалімдер	25.01.2025ж. 09.00-16.00с.	Спортзал МЛ №66	Ташиков М.З. Киржикбаев Т.Д. Дуйсебаева Д.Т.
8	Әкім сыйлығына арналған үстел теннисінен қалалық жарыстар	Мұғалімдер	26.01.2025ж. 09.00-16.00с.	Спортзал МГ №75	Ташиков М.З. и Аубакирова Т.С.
9	Шахмат турнирі	8-11 сыныптар	27-31.01.2025ж. 13.00-15.00с.	3 қабат Робототехника кабинеті	Ташиков М.З. и Омарова Аружан 10 Б
10	«Болашақ сарбаз» әскери-спорттық жарысы	10-11 сыныптар	27.01.2025ж. 13.00-14.00с.	Спортзал	Исанов Е.Д., Саныхан Д.
11	"Шытырман оқиғаны іздеу" квесті	Бастауыш сыныптар	28.01.2025ж.	Спортзал	Коньртаев А.Н., Турабаев Н.М. Ибикенов Д.М. Аубакирова Т.С.
12	«Көңілді бастаулар»	5-7 сыныптар	29.01.2025ж. 15.00-18.00с.	Спортзал	Турабаев Н.М., Коньртаев А.Н. Ибикенов Д.М. Аубакирова Т.С.
13	«Дене шынықтыру-көмекші, спорт-ойын, баршаға дене шынықтыруға УРА!» конкурс, викторина, әңгімелер (дәрістер)	2-7 сыныптар	24.01.2025ж. 30.01.2025ж. 15.00-18.00с.	Спортзал	Ибикенов Д.М. Турабаев Н.М. Коньртаев А.Н., Аубакирова Т.С.
14	Ашық сабақтар	Барлық сыныптар	20-31.01.2025ж. сабақ кестесіне сәйкес	Спортзал	Дене шынықтыру мұғалімдері
15	Он күндіктің жабу Он күндіктің қорытындылау	Мұғалімдер, оқушылар	31.01.2025ж.	Фойе, 1 қабат	Дене шынықтыру мұғалімдері