**Білім беру саласы:** Денсаулық

**Бөлімі:** Дене шынықтыру

**Тақырыбы:** Чемпион гномдар

**Мақсаты:** 1. Фитбол добымен ойын жаттығуларды орындауды үйрету

2. Жүру, жүгіру дағдыларын қалыптастыру

3. Допты түрлі тәсілмен жүргізе соғу, домалату,лақтыру.

4. Жаттығуды ынтамен орындауға тәрбиелеу.

**Көрнекі құралдар**: фитбол, волейбол, баскетбол, футбол доптары, гном қалпақтары.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Іс-әрекет кезеңдері | Нұсқаушының іс-әрекеті | Балалардың  іс-әрекеті |
| Мотивациялық-қозғаушылық | Залға музыка әуенімен кіреді.Сиқырлы қалпактарды киіп гномдарға айналып табиғат әлеміне стадионға саяхатқа шақырады. | Тыңдайды, сиқырлы қалпақтарды киіп, саяхатқа шығады. |
| Ұйымдастыру-іздестіру | Сап түзеу.  Тік тұр.  Жүру :маршпен, тізеніжоғары көтеріп, аяқты айқастырып,бірқырыннан,құрсаудан секіре,заттан аттап.  Жүгіру: аяқты артқа тастап, жеңіл жүгіру, колоннадан үш сапқа бөліну  **ЖДЖ** «Фитбол -аэробика»   1. Фитбол допқа отырып, жеңіл секіру   2. Басты оңға, солға қозғап, иықты көтеріп, түсіру  3. Қолдарын жоғары көтеріп, түсіру, оңға, солға бұрылып айналдыру  4. Фитболда отырып айнала жүру  5. Допты соғып, доп үстінен алға секіру, доптан ұстап аяқты созып оңға, солға көтеру  6. Шеңбер бойымен доппен секіру  7. Доп үстінде тыныс алу жаттығуын орындау  **Негізгі жаттығулар:**  1. Допты тордан лақтырып қағып алу.  2. Футбол добын аяқпен жүргізу  3. Баскетбол добын оң,сол қолымен соғу,лақтыру.  **Ойын:** «Көңілді бақалар»  Екі топқа бөлінеді. Бірінші топ-бақалар. Екіншітоп- жәндіктер  Бақалар фитбол доп үстінде қимылсыз отырады. Жәндіктер жүгіріп ұшқан кезде, қолдарын созып, бақалар ұстауға тырысады. | Бастаушыға қарап түзелу,есептелу.  Фитбол добын алу.  5-7 рет  5-6 рет  6 рет  5-6 рет  Жаттығуларды орындайды  Жұптасып лақтырып,қағып алады,аяқтың ішкі жағаменсоға жүргізеді.  Ойынға қатысады  Шашырап жүгіреді. |
| Рефлексивті – түзетушілік | Стретчинг   1. «Күннің көзі»   Фитболда отырып, қолды жоғары көтеріп , оңға-солға созыла иілу   1. «Терек»   Қолды жоғары көтеріп, алақанды беттестіре ұстау. жоғары қарай тартылу.   1. «Мысық»   Фитбол артына тізерлеп отырып, допты алға қарай созыла домалату, б. қ. келу   1. «Бақа» 2. Фитбол добына арқамен жатып, қол, аяқты еденге тіреу   Жеңіл жүру.  Сабақты қорыту. | 3-4 рет  Арқа омыртқасын созу. Денені тік ұстау.  Тепе-теңдікті сақтау. |

**Күтілетін нәтиже:**

**Біледі:** допты түрлі тәсілмен соғуды, лақтыруды, домалатуды

**Игереді: фитбол добымен жаттығуларды**

**Менгереді:** стречинг жаттығуларын