**Тақырыбы**:. Дене мәдениетің дұрыс дамытуда дәстүрден тыс әдіс-тәсілдері.

 **Балалардын іс-әрікеттері:** дәстүрден тыс әдіс-тәсілдердімеңгеру.
 А) қапшықпен орындалатын әдістерін көрсету, үйрету;
 Ә) Дамытушылық балалардын икемділігі мен ептіліктерін дамыту;
 Б) Тәрбиелік Салауатты өмір салтына тәрбиелеу

**Міндеттері:** 1. Сабақта қолданылатын матампен техникасын үйрету

 2. сабақта өзін-өзі ұстай білу қабілетін дамыту.

 3. қауіпсіздігінің ережелерің сақтау.

**Керекті құралдар**: қапшық, доптар жәнен мата

**Конспект ұзақтығы:** 30 минуттық сабақ жүргізуге арналған.

**Сабақ** спорт залыңда өткізіледі.

| Сабақ бөлімі Уақыт | Сабақ мазмұны | Сабақ уақыты | ҮМБ Ұйымдастыру методикалық әдістемелік нұсқаулар. |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 бөлім 10 минут2 бөлім 17минут  |  **I Кіріспе бөлімі**. Сапқа тұру. Сәлемдесу. Сабақтың мақсатын айту. **Жүру мен жұгіру түрлері:**Аяқ ұшымен жүруӨкшемен жүруТізені көтерірп жұруЖүгіру, баяу, қатты жүгіру, шеңбердін ішіне қырындап секіру.Дем алу жаттығу: Майшам**Жалпы-дамыту жаттығулары**Қапшықпен:- а)Б.қ қапшықты екі қолында ұстау1-жоғары қөтеру 2-Б. Қ.келуә)Б.қ қапшықты екі қолмен ұстау 1-астына тұсіріп иыққа тигізу 2-Б.қ келу;б)Б.қ қапшықты қолында ұстау 1-аяқ астынан өткізу 2-б.қ келу;в)Б.қ қапшықты жағары көтеріп ауа кіргізіп алдына енкеіп ауаны шығару 2- б.қ келу ;г) Б.қ еденге отырып қапшықты аяққа кегізу **ІІ. Негізгі бөлім.**1. Ұлкен матаны екі қолмен ұстап астынан енбектеп өтуге жаттықтыру 2. Шеңбер болып маты ұстау бастын ұстінен жамылу, және аяқпен тебу отыру.3.Шенберде тұрып матанын ұстіне кіші доптарды қойып шашыратуға үйрену 4. Матаның астынан өту.**Қимылды ойың: Допты қалдырма** **Мақсыты:** Балалардын лақтыру техникасын және лақтыру дағдыларын дамыту**.****Ойынын шарты:** Алдында тұрған матанын үстінен кіші доптарды бір-біріне лақтыру. Кіші доптарды жерде қалдырмау. Балалардын реакцияларын дамыту | 1 рет1 рет1 рет1 рет1 рет5-6 рет5-6 рет5-6 рет5-6 рет5-6рет1рет1рет1рет1рет | Балалардың денсаулықа назар аударуСапқа балалардың бір -бірлеп тұруын тексеру.Дистанцияны сақтауҚол жоғарыҚол белдеДенені тік ұстауАяқ арасы сәл алшақаяқ бүгулі. Дұрыс орындауСауысақпен қапшықты қысып ұстауМатаны екі қолмен екі жақтан ұстап астынан еңбектеп өтуҚауіпсіздік техникасын сақтауДоптар матанын үстінен секірткізу ге үйрену  |
| 3 бөлім3 минут  | **III Қорытынды бөлімі.**- Сапқа тұру-Сабақтың қорытындысын шығару. -Қоштасу.  |  | Үздіктерді бағалау.Уйге тапсырма беруҚоштасу. |
|  |  |  |  |