Котлы булсын сабан туйлары!

(V – VI сыйныф укучылары катнашында күңел ачу чарасы)

**Рәмзия ХӘСӘНОВА,**

*Лениногорскидагы 11нче гимназиянең югары квалификация категорияле физкультура укытучысы*

**Максат.** Укучыларның физик көчен үстерү; өйрәнгән күнекмәләрне төрле чараларда куллана белү; укучыларның бердәмлеген, бер-берсенә ярдәм итеп эшли белүенә ирешү. Физик күнегүләр белән шөгыльләнүгә этәргеч бирү.

**Бурычлар:**

– укучыларга физик күнегүләрнең сәламәтлекне ныгытуга йогынты ясавын аңлату;

– физик күнегүләр нигезендә укучыларда күмәклек, бердәм булу, әйдәп баручанлык сыйфатларын үстерү;

– укучыларда көн саен физик күнегүләр эшләүгә мохтаҗлык тәрбияләү.

**Үткәрү урыны:** спорт залы.

**Җиһазлау.** Капчыклар, уен аты, матылар, колгалар, кеглялар, кеглялар, тенис ракеткасы, теннис шариклары

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Күнекмәләр** | **Вакыты** | **Күнекмәгә өстәмә** |
| 1 | Сыйныф җырлап спорт залга керә | 30 с | «Сабантуй» җыры |
| 2 | Балаларны каршы алу.  – Исәнмесез, кадерле кунаклар! Сабантуйлар котлы булсын, рәхим итегез. Әйдәгез, бергәләп сөйләшеп алыйк. *(Түгәрәккә басабыз.)*  – Сабантуй бәйрәме кайсы вакытта уздырыла?  – Укучылар, әйтегез әле, сабан туенда нинди уеннар уйнала?  – Балалар, уеннарда җиңеп чыгар өчен нинди булу кирәк? | 1 – 2 мин. | Һәрберсе үз фикерен әйтә:  – Бөтен кырларда чәчү эшләре беткәч, сабантуй үткәрелә.  – Анда татарча көрәш, колгага менү, ат чабышы, капчык киеп йөгерү, катыктан акча эзләү, кашыкка йомырка салып йөгерү, көянтә-чиләк белән су ташу, капчык белән бүрәнәгә утырып сугышу уеннары үткәрелә.  – Төрле уеннарда катнашып оту өчен, физик яктан көчле, кыю, җитез булу кирәк |
| 3 | – Без дә бүген үз көчебезне сынап карарбыз, анда катнашыр өчен мускулларны җылытып алыйк | 3 мин. | Тиз темпта җыр астында, түгәрәккә басып, гомуми күнегүләр ясау |
| 4 | – Инде балалар хәзер уйнап алыйк.  Өлкән сыйныф укучылары укучыларны төрле уеннарга чакыра.  Балалар, төркемгә бүленеп, күнегүләр эшләүгә китә | 8 мин. | Татар җыры астында һәрберсе үзенә чакыра:  – Кем җитез, кил безгә!  – Кем яхшы сикерә, әйдә, безгә.  – Кем колгага менеп әтәчне ала, кил, әйдә!  – Кемнең үз көчен сыныйсы килә, әйдә, сынарга! |
| 5 | Капчык киеп сикерү | Парлап басып, баганага кадәр сикергәләп барып әйләнеп килү. Кем ота, шул фишка ала |
| 6 | Теннис ракеткасы белән теннис тубын сикертеп йөртү | Парлап басып, баганага кадәр барып әйләнеп килү. Кем ота, шул фишка ала |
| 7 | Колга башына менеп әтәч алу | Шест буенча үрмәләп менәргә кирәк. Кем менеп җитә, шул фишка ала |
| 8 | Капчык белән бүрәнәгә утырып сугышу | «Ат» өстенә капма-каршы утырып, капчык *(капчыкка йомшак әйбер тутырылган)* белән бер-берсенә ян-яклап сугып төшерү. Кем ота, шул фишка ала |
| 9 | – Әйдәгез, балалар, мәйданга җыелып, ял итеп алыйк, биеп- җырлап, күнел ачыйк.  – Афәрин, балалар, сез булдырдыгыз, бик күңелле булды | 5 мин | Бөтенесе дә түгәрәккә утыра.  Азалия һәм Илвина – татар халык җыры җыр, егетләр татар халык биюе башкара, кызлар акробатик күнегүләр ясый |
| 10 | Түгәрәккә утырып, әңгәмә үткәрү:  – Нинди нәтиҗәләр ясый алабыз?  – Бу чара – сабан туеның бик кечкенә өлеше генә, ләкин ул сезнең төп физик әзерлекне күрсәтте.  – Балалар, әйтегез әле, сабантуй уеннарында катнашу өчен нинди булу кирәк?  – Уен вакытында сез фишкалар алдыгыз, инде җиңүчене билгеләр вакыт җитте. Әйдәгез, кемдә иң күп фишка, шул мәйдан уртасына узсын.  – Афәрин, балалар.  – Сабантуй бүләксез булмый, шул кечкенә бүләкне зур итеп кабул итегез.  – Шуның белән безнең чара тәмам. Исән-имин булыгыз, безнең мәйданга төшеп, барыгыз да биеп алыгыз | 2 минут | – Бик күңелле булды,  – Мин бик зур нәтиҗәләргә ирештем.  – Сабан туена бик яхшы әзерлек булды.  – Бик җитез булу кирәк.  – Физик яктан көчле булу кирәк.  – Кыю булу кирәк.  – бердәм булу да зур көчкә ия.  Фишкаларны иң күп туплаган балалар мәйдан уртасына чыга, алар хөрмәтенә кайнар алкышлар яңгырый.  Кызлар кунакларга һәм балаларга конфетлар тарата.  Татарча бию көе куела. Барысы да биергә керә |

**Уен нәтиҗәсе.** Укучыларның физик үсешен күрү, аларның бердәм булып, бер-берсен әйдәп, ярдәм итеп эшли белүләренә ирешү. Күңел ача белү, бер-берсенең җинүенә куана алуын күрү. Җәй көне сабантуйларда катнашып, үз көчләрен күрсәтеп, бүләкләр алып, физик күнегүләр белән тагын да яхшырак шөгыльләнүләренә этәргеч булуына ышанып калу.