Бурычлар: 1) акробатик күнегүләр ясауны ныгыту;

2) укучыларның җитезлеген, физик әзерлеген нгыту;

3) игътибарлы булырга өйрәтү, ярдәмләшү, уен кагыйдәләренә буйсыну, җиңә һәм җиңелә белү кебек сыйфатлар тәрбияләү;

Җиһазлау: маталар, кегли, балык рәсемнәре, магнитофон, скакалка, гимнастик таяклар.

ПЛАН

1. Оештыру өлеше.

* Тезелү;
* Исәнләшү ( туры сызыкны тапсак, туры торырбыз сафта)
* Рапорт бирү
* Тәртип буенча санау
* Түгәрәк буенча хәрәкәтле күнегүләр ясап бару( мактанып, аякны алга, артка ташлап чабу)
* Игътибарлыкка күнегүләр (бака-утыру, торна-бер аякта басып тору, күбәләк- очу хәрәкәтен күрсәтү)
* 1,2,3-атлау
* 4,5,6-кул чабу.

1. Төп өлеш.
2. Түгәрәккә басып яңа күнегүләр өйрәнү.(“вертолет”-куллар янга,үч төпләрен өскә каратабыз, уңга, сулга борылабыз; “каен” 1,2-җил юк каен кояшка таба үсә;

3,4-җил чыкты, каен уңга, сулга бөгелә.;

“куяннар”- кулларны күкрәккә куйдык уңга, сулга, артка,алга сикерү)

1. Укучылар мөстәкыйль рәвештә күнегү күрсәтеп эшләтәләр.
2. Музыка астында җырлы, хәрәкәтле күнегү.

Әгәр ошаса сиңа

Кул чап болай, әгәр ошаса сиңа

Иптәшенә дә күрсәт

Әгәр ошаса сиңа

Кул чап болай.(атла)

1. Гимнастик таяклар белән күнегүләр ясау.
2. Мәтәлчек ату- алга, артка (музыка астында)
3. Хәрәкәтле уеннар уйнау.

“ **Кармак уены”** ( Табышмак әйтү. Тәне тулы тәнкәсе, елга аның әнкәсе ( балык)). Балыклар ресемнәре күрсәтү.

**“ Хәйләкәр төлке уены”**

1. Эстафета ярышы ( ике командага бүлү)
2. “Поезд” –( кеглилар арасыннан бормалы юл ясап йөгереп уза һәм кире йөгерә, аннары икенче уенчыны җитәкләп алып китә)
3. “ Туплы пингвин” ( тупны ике төз белән кысып, сикереп, кеглиларны әйләнеп киләләр)
4. “Капчык белән ярыш” ( капчык киеп чабу)
5. Бер аякта сикереп барып, кеглины әйләнеп чыгу, ике аякта кире кайту.
6. Җиңүчеләрне билгеләү.

Дәрескә йомгак ясау.

-тезелү;

- аутотренинг ( музыка , күзләрне йомырга, иң кызык минутларны искә төшерү)

- билге кую ( медальләр бирү; “ Иң җитез”, “ Иң өлгер”, “ Иң хәйләкәр”, “ Иң игътибарлы”.