**Жалпы дамыту жаттығулары**

**Мақсаты:**     Оқушыларды ептілікке баулып, белсенділіктерін арттыру. Жалпы дамыту жаттығуларын үйрену.

**Міндеті:** Оқушыларды ұйымдастыру шапшаңдылыққа, тез қимылдауын, іс-қимылдарын реттілігін жетілдіру. Өзара ұйымшылдыққа тәрбилеу.

**ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ**

**Сабақтың мақсаты:**

Дененің дұрыс қалыптасуына спорттың маңызы зор екенін түсіндіре отырып, оқушыларды шапшаңдыққа, төзімділікке, ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

**I Дайындық бөлім.** Оқушыларды сапқа тұрғызу. Рапорт қабылдау. Сәлемдесу. Сабақтың тақырыбын айту. Жалпы дамыту жазу жаттығулары.

**II Негізгі бөлім.**Саптық жаттығуларды орындау. Сап сан ретімен санап Сап бірінші, екінші, үшіншіге санал; бір тізбектен үш тізбек құра, бірінші сандағы оқушылар оң аяқпен алға; екілер орнында;  үштер сол аяқпен артқа қозғалу; сап оңға, солға, кері айнал секіріп кері айнал (жаттығуды бірнеше рет қайталау). Үш тізбекген бір тізбек құра (орындарыңа, жаттығу аяқталды). Сап бірінші, екіншіге санап. Бір тізбек- тен ,екі тізбек құр. Екінші саптағы оқушылар орындарында (ара қашықтықты сақтау) бірінші саптағы оқушылар оң аяқпен алға шығу, 1-2-3 рет жаттығуды орындау (оңға, солға, кері айнал ).

*Жүгіру.* Жүгіру жаттығуларын орындау. Сап оңға,саптық қадаммен алға бас;

жәй жүріс; залды айнала жүгіру 1 айналым); оң иық алға (жылан болып жүру 2 рет); бір саптан екі сап құрау; қол жоғарыда аяқтың үшымен журу;

қол белде өкшемен жүру; қол белде аяқтың ішімең және сыртымен жүру;

тіземізді бүгіп қолымызды тигізу. - қолымыз артта аяғымыздың ұшын тигізіп жүгіру, қолымызды созып жартылай отыру, қолымыз белде толығымен отыру,

екі сапта бір сап құрау, демалу жаттығуларын орындау терең демалу.

*Жаттығулар орындау.* Бір саптан үш сап құрау; ара қашықтықты сақтау; сап жартылай солға, - бастапқы қалып, сол аяқты қозғау бір қалыпта, басты оңға солға 4 рет қозғалту, қол иығымызда 1-2 алға, 3-4 артқа қозгалту, қолымыз кеудемізде 1-2, 3-4 қозғалту; оң қол жоғары да сол қол төменде, 1-2, келесі 3-4 рет қозғапту қопымызды аяғымыздың басына тигізу;  1-2-3 (4 бастапқы қапып); қолымыз жоғарыда 1, 2 қолымыз аяғымыздың ұшына тигізу төмең 3 отыру, 4 бастапқы қалып;

**Қорытынды бөлім:**Оқушыларды сапқа тұрғызу, жаттығу орындау кезінде жіберілген қателіктерді ескерту, жаттығуды өте жақсы орындаған оқушыларды атап өту, бағалау.

*Үйге тапсырма.* Жалпы жаттығуларды қайталап келу.