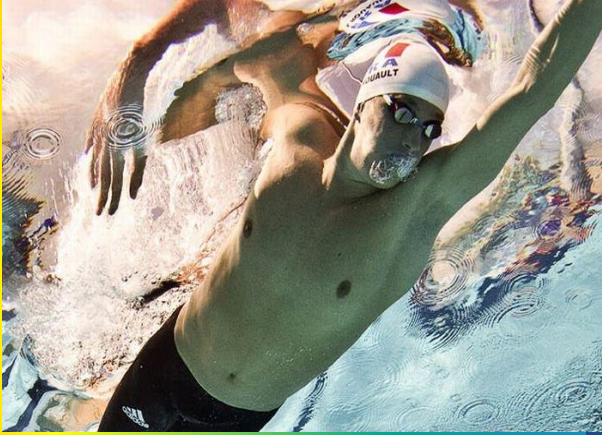




Ашық сабақ



Тақырыбы: Кеудемен құлаштап жүзу

Өткізген: Нурпеисов.М.С.



Күні:

Сынып:

Өткізу орны: № 7 орта мектеп бассейні

Тақырыбы: Кеудемен құлаштап жүзу.

Мақсаты: оқушыларды жүзу барысында бастапқы біліктілігін, құлаштап жүзуді үйрету.

Міндеттері:

Білімділік: жүзу сабағында қауіпсіздік ережелерімен таныстыру дұрыс тыныс алуын және құлаштап жүзуін қалыптастыру.

Дамытушылық: оқушылардың жүзу біліктілігін дамыту;

Тәрбиелік: оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттау Жүзуге деген қызығушылығын арттыру

Сабақ типі: кіріктірілген

Сабақта қолданылатын техникалық жабдықтар: секунда санағыш, ысқырық, жүзу тақтайы, жүзу шесті, .

Өткізуші: Нурпеисов Мұқанай Сақташұлы.

Сабақтың барысы

№	Сабақтың мазмұны	Орындау саны және уақыты	Әдістемелік нұсқау
1	Дайындық кезеңі	12 минут	
	1. Сапқа тұрғызу. Сәлемдесу .		Спорттық киімдеріне назар аудару
	2. Оқушыларды реттеп санап алу, сабақтың тақырыбын жариялау және оқушыларды сабақтың мақсатын таныстыру		Себелсіз оқушыларды анықтау
	2. Судан тыс жерде жалпы дене қыздыру жаттығуын орындату.		
	. Б.к.	7- мин	Оқушылар нұсқаушы сілтемесімен жаттығуларды орындайды.
	Екі қолды артқа және алдыға айналдыру		
	Б.к.		
	Оң қолды жоғары, сол қолды төмен түсіру арқылы диірмендеп қимылдату		
	Б.к.	10-рет	Денені тік ұстау.
	Қолды алдыға созып, тізені бүгіп тұру		
Б.к.	10-рет	Қолды тік айналдыру.	
Қолды еденге тіреп бүгіліп жазылу			
Б.к.			
Екі қолды белге ұстап, денені оңға және солға иілту			
14-15рет		Тұрғанда дем алу, отырғанда дем шығару.	
3. Су ішінде орындалатын дайындық жаттығулары		Демді алуды.	
4. Жаракаттың профилактика дайындығы	15-рет	дем шығаруды қадағалау.	
	15-рет	Денені тік ұстау және тізеңі бүкпеу	
Бассейн техника қауіпсіздігі және ережесімен таныстыру	15-рет		
	5- мин		
	1 -мин	Түгел тындауын қадағалау.	
		.	
	Б к		
Бассейн бортында отырып, аяқты суға малу	1мин	Аяқпен дұрыс кроль тасілін жасау	
Бк			
Екі аяқты қосып тізені бүкпей тура созып, кроль қимылын жасау	1мин	Су бетінде, колмен борттан ұстап имитация арқылы кроль қимылын жасау	
Бк			
Суда тұрып борттан ұстап басын суға иегіне дейін батыру және дем шығарып, суды үрлеу			
Бк	1мин	Суда дұрыс дем алу және су астында	
Суға басты тегіс батырып, су астында көзді ашып кідіріп барып дем шығару	1мин	30 сек дем шығару	

2	<p>Негізгі кезең</p> <p>1.Өткен сабақты пысықтау. 2.Құлаштап жүзудегі қол қимылдарын үйрену: 3.Бортта тұрып,аяқпен бөксеге дейін есу</p> <p>4.Дем шығарумен қайталау 5.Қалқу арқылы қайталау</p> <p>6.Аяқты есу арқылы арқамен жүзу 7.Еркін жүзу</p>	<p>26мин</p> <p>4-мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Оқушылар жүзу қабілеттеріне сай бөлуде</p> <p>Дұрыс суда жүру қабілеттерін қадағалау</p> <p>дұрыс дем алуын бақлау</p>
3	<p>Қорытынды кезеңі</p> <p>1)Сабақты қортындылау</p> <p>2)Оқушыларды бір сапқа тұрғызу Сынып санын түгендеу және тыныс жолдарын қалпына келтіру</p> <p>3)Үйге тапсырма беру Оқушыларды бағалау</p> <p>4)Қоштасу 5)Бір саппен бассейнінен шығару</p>	<p>5мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>1мин</p>	<p>Толық сапқа тұруларын қадағалау.</p> <p>Әр бір жеке тапсырманы дұрыс орындалуын қорытынды баға шығарады</p> <p>Күшке жаттығулар</p> <p>Толық шығуын қадағалау.</p>