**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

(білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

**Сабақтың тақырыбы** Фрисби спорты. Фрисбиды лақтыру тәсілі. (сабақ тақырыбы)

**Модуль /дисциплина атауы**  «Дене шынықтыру»                              
**Дайындаған оқытушы** Қуаныш Құралай  
"14" Қазан, 2021жыл

1**. Жалпы мәлімет**

**Курсы, тобы**   1 курс, (қазақ) тобы

**Сабақ түрі**

2. Мақсаты, міндеті; Оқушыларға жаңа спорт түрі Фрисби ойынының ережесімен таныстыру. Ептілікке, шапшаңдыққа, тез ойлауға және шешім шығаруға дағдыландыру.

2.1 Оқу сабағында игерілетін кәсіби дағдылардың тізімі;

       1. Орын ауысу мен пас алу жіне пас беру тәсілін меңгеру.

       2.Ойын  тактикасын қалыптастыру.

       3. Икемділігін,ептілігін дамыту.

3. **Сабақтың жабдықталуы**

3.1 Оқу- әдістемелік жабдықталуы, анықтамалық әдебиеттер

3.2 Техникалық жабдықталуы, материалдар; ойын алаңы, Фрисби, ысқырық т.б.

 4. **Сабақтың барысы;**

**Жалпы дамыту жаттығулары**

**Жүру жаттығулары:**

-қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,

-қол белде, өкшемен жүру;

-қол алда, жартылай отырып жүру;

-қол желкеде, толық отырып жүру.

**Жүгіру жаттығулары:**

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

Жүгіру жаттығулары:

-қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу;

-қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу;

-сол қол алда, артпен жүгіру;

-қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру;

-қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру.

-Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру.

-екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолда тигізе жүгіру;

-екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру;

-сап бойынша жүру;

-тыныс алу жаттығулары.

**Жалпы дамыту жаттығулары:**

-Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз;

- Б.қ. аяқ арасы иық кеңдігінде екі қолды белге қойып, белімізді оңға 4 рет солға 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз;

-Б.қ. қол белде, аяқ барынша алшақ, оң аяққа отырып сол аяқты созу; сол жақ аяққа отырып, оң жақ аяқты созу;

**Секіру жаттығулары:** отырған күйде жоғары секіріп алақандарымызды слғып аяқтың ұшымен түсу;

**НЕГІЗГІ БӨЛІМ**

Алтимат фрисбидің техникасында әртүрді лақтыру және ұстау әдістері қолданылады.

**Лақтыру техникасының негізгі**

-дискіні лақтыру мен берудің негіздерін игерген кезде, бұл фрисби жарыстарын үйренудің маңызды курсы болып есептеледі.

Біз фрисби лақтыруға дейін, алға қарай қадам жасаймыз немесе, фрисбиді лақтырғанда иыққа және аяқтарға назар аудара отырып, дене орталықты артқы аяқтардан алдыңғы аяқтарға өткіземіз. содан кейін қолды тік ұстап, денеден белгілі бір қашықтыққа ие болу үшін дискіні жылжыту керек, содан кейін фрисбидің ауада айналуын арттыру үшін қолдың, білезігі де шынтақта бүгіледі.

Ал сонымен қатар, дискінің бұрышын реттеу дәл лақтыруды қамтамасыз етудің маңызды факторы болып табылады.

Әсіресе, ойыншының негізгі курсының барлық формалары мен форматтары үшін жоғарыдағы көп сатылы лақтыру әдісін игеру керек

**Қолдың сыртымен лақтыру әдісі**

-Қолдың сыртымен лақтыру-лақтырудың ең негізгі әдісі болып саналады.  Мұнда желдеткіш тәрізді әдіс немесе жұдырықпен ұстау әдісі қолайлы.

Ойынның басында дененің оң жағында нысанаға қарама-қарсы бүйірмен тұрып, қолмен фрисбиді дененің бүйірінде ұстап, қолдың басқару күшімен лақтыру керек. Фрисбидің ұшу механикасының негіздері болып табылады, қолдың күші мен білек күшін дұрыс қолдануды үйлестіруі.

**Қолдың ішімен лақтыру әдісі**

**-**Қолдың ішімен лақтыру әдісі -бұл да лақтырудың негізгі әдісі болып табылады.Нысанаға қарай бүйірімен фрисбиді ұстап тұрып, бас бармақ дискіге қойылады, сұқ саусақ пен ортаңғы саусақ дискінің ішкі жиегіне басылады, кішкентай саусақпен сақина саусағы біріктіріліп, дискінің сыртқы жиегіне тіреледі. Фрисбиді лақтырғанда қолды нысанаға қарай сілкіп, білекті шайқайды, ортаңғы саусақ арқылы білек күші өтеді-бұл әрекет сүлгіні ұруға өте ұқсас

5.Сабақ туралы рефлексия; оқушылар ойын тәсілін игерді, сабақ барысында үйренген техникаларды меңгере отырып Фрисбиді қалай лақтыру керектігіне дағдыланды.

 6. Үй тапсырмасы; Оқушылардың үй жағдайында Фрисбиді лақтыру тәсілін қайталау, техника қауіпсіздік ережесін жаттау.