**Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті**

**Колледж**

 (білім беретін ұйым атауы)

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

 **Сабақтың тақырыбы** Фрисби спорты. Фрисбиды ұстау 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.

**Негізгі ұстау әдісі**

тәрелке ұстау әдісі, Бір қолы ұстінде және екінші қолы десік астында ұстау әдісі.Диск әдісінің сол және оң жақ түрі, сәйкесінше, фрисбидің екі жағынан екі қолмен ұстау.

Фрисби белден жоғары келген жағдайда бас бармақ фрисбидің астына келіп, төрт саусақ үстінде тұрады, немесе солай ұстайды.ал фрисби белден төмен келгенде бас бармақ фрисбидің үстінде, төрт саусақ астында тұрып ұстау.

Алтимат фрисбидің ең маңызды қағидасы-ойын рухы. Қысқаша, "қарсыласты құрметтеу — бірінші кезекте". Мысалы, айырмашылығы, футболдан, алтимат фрисбидің моральдық ережелері қарсыласты қасақана бұзақылық пен мазақ етуге қатаң тыйым салынады.

 Мұндай мінез-құлық спорттық шеберліктің жоқтығының көрсеткіші болып табылады.

Сонымен қатар, алтиматта айыппұл ұғымы жоқ, өйткені ешкім ережелерді арнайы бұзбайды деп болжанады, сондықтан абайсызда бұзушылықтар үшін жеңіл жазалар бар.

Жоғарыда айтылғандай, алтиматта алаңдағы мінез-құлқына әр ойыншы өздері жауап береді.сондықтан ереже бұзушылықтарды бақылайтын судьялар жоқ.Сондықтан бұзушылықты жариялау жауапкершілігі зардап шеккен бәріне жүктеледі.

 Мысалы, ойыншылар жиі өздеріне фол жарйалайды, өйткені фрисбидің мақсаты кез-келген жағдайда жеңіске жету емес, ойын адал және көңілді өту үшін.

Мұның бәрі негізгі қағиданы — ойын рухын сақтаудың салдары

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

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