



«Бекітемін»
мектеп директоры:
А.М. Жарекін

Келісемін:
Тәрбие ісі жөніндегі
менгеруші
А.Б.Ибраймов

«28» «08» 2022

Футбол үйірмесі

Жаттықтырушы: Таукен.Қ.Т

2022-2023 оқу жылы

Түсінік хат

Футбол – жасөспірімдерді қызықтыратын, көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі – ол әр түрлі қозғалысқа бай. Футбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағытын мен жылдамдығын ауыстыру, күшті, екпін және төзімді болу керек.

Эмоциялық керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты беріп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен имкемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Футбол ойыны көру және есту белгілерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір дайындалған. Оқу аптасына 3 рет, 45 минуттан өтеді.

Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады.

Теориялық бөлімінде футбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады.

Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу керек.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

1. Оқушыларға футбол ойынының техникасы мен тактикасын үйрету, мектеп құрама командасын құру.

Міндеттер:

1. Футбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру.
2. Футбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға, өз бетімен ойында пайдалану.

БАҒДАРЛАМАНЫҢ МАЗМҰНЫ

1 оқу жылы

Кіріспе: Футбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: Футболшыларға жалпы дене дайындығының маңыздылығы.

Практика: бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің, жылдамдықтың, секірудің, әдейі ептіліктің, төзімділіктің (жүгіру, секіру, күш, ойын) тез бір тәсілден екіншісіне ауысу.

Техникалық дайындық.

Теория: футболға дайындау кезінде техникалық дайындықтың маңызы.

Практика:

Тұру. Допты тебу, алып жүру, допты токтату тәсілі. Шабуылдау тәсілі, қорғау іс-әрекет.

Теориялық дайындық.

Теория: футбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың ойын кезіндегі маңызы.

Практика: допты ойынға қосу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

«Футбол» үйермесінің жоспары
2022-2023 оқу жылы
Сағат саны: 108

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны
1	Қ.Р футболдың дамуы	3 сағ
2	Футболдың шығу тарихы	3 сағ
3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	3 сағ
4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	3 сағ
5	Ойынның негізгі ережелері	3 сағ
6	Ойыншының тұрысы	3 сағ
7	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	3 сағ
8	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	3 сағ
9	Ауыттан допты тастап үйрену	3 сағ
10	Айып добын тебуді үйрену	3 сағ
11	Доппен алдап өту тәсілдері	3 сағ
12	Допты тоқтату тәсілдері	3 сағ
13	Аяқ ұшымен тебу	3 сағ
14	Өкшемен тебу	3 сағ
15	Допты баспен ұру түрлері	3 сағ
16	Шекемен ұру	3 сағ
17	Секіріп шекемен ұру	3 сағ
18	Баспен ұру	3 сағ
19	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	3 сағ
20	Допты тартып алу тәсілдері	3 сағ
21	Допты тоқтату тәсілдері	3 сағ
22	Допты алып жүру тәсілдері	3 сағ
23	Қақпашының ойыны	3 сағ
24	Допты қағып алу	3 сағ
25	Допты ұрып жіберу	3 сағ
26	Допты бағаннан асырып жіберу	3 сағ
27	Қорғаушылардың міндеті	3 сағ
28	Қорғаушының жеке әрекеті	3 сағ
29	Шабуылшының міндеті	3 сағ
30	Топ – топ болып шабуылға шығу	3 сағ
31	Командалық әрекет	3 сағ
32	Жеке әрекет	3 сағ
33	Айып добын дұрыс орындау	3 сағ
34	Қақпашының допты ойынға қосуы	3 сағ
35	Айып добын дұрыс орындау	3 сағ
36	Қақпашының допты ойынға қосуы	3 сағ

Үйірме кестесі**2022-2023 оқу жылы**

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	футбол	Сенбі	10:00-11:20	спорт зал	Таукен.Қ.Т
2	футбол	Жексенбі	10:00-12:00	Спорт зал	Таукен.Қ.Т

- «Қазақстанның әлеуметтік жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына қарай 20 қадам» жолдауында 13 тарауында айтылғандай «Денсаулық сақтауды жаңғырту және саламатты өмір салты» әрбір қазақстандық үшін басты құндылық - өзінің денсаулығы.

- 28.12.2006 жылғы Қ.Р Президентінің №230 «2007-2011 жылғы Қ.Р-ның мемлекеттік бағдарламасы негізінде дене шынықтыру және спорт» бағдарламасын жүзеге асыру.

- Қазақстан Республикасының 12.06.2002 жылғы №637 жарлығы негізінде « Қ.Р-ның халқының Президенттік тестке дайындығын» жүзеге асыру негізінде.

- Елбасымыздың « Саламатты Қазақстан 2011-2015» бағдарламасын жүзеге асыру .

Үйірмеге қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушының аты- жөні	Сыныбы	Мекен -жайы
1	Жұмабай Қайсар	7ә	Хлебодар селосы
2	Қаршыға Мейірлан	6ә	Хлебодар селосы
3	Жұмабек Мухаммад	7б	Хлебодар селосы
4	Жантасов Саян	6а	Хлебодар селосы
5	Халелов Саясат	5б	Хлебодар селосы
6	Құандық Бекзат	7б	Хлебодар селосы
7	Құлекен Алдияр	6б	Хлебодар селосы
8	Түлебай Мухаммедали	6ә	Хлебодар селосы
9	Калибек Мустафа	4ә	Хлебодар селосы
10	Оразжаев Азат	6в	Хлебодар селосы
11	Оразжаев Асхат	6в	Хлебодар селосы
12	Пахрадинұлы Естай	6ә	Хлебодар селосы
13	Қабылан Нұридин	6ә	Хлебодар селосы
14	Қайранбай Сұлтан	7б	Хлебодар селосы
15	Жанғалиев Ермұрат	5в	Хлебодар селосы
16	Сағызбаев Нұрдаулет	6ә	Хлебодар селосы
17	Адилов Тамерлан	5ә	Хлебодар селосы
18	Жақсылық Хақназар	5ә	Хлебодар селосы

Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылардың қауіпсіздік ережелерінің нұсқаулығымен таныстыру беті 2022-2023 оқу жылы.

№	Оқушының аты- жөні	I жарты жылдық	II жарты жылдық
1	Жұмабай Қайсар	Жайсар	Жайсар
2	Қаршыға Мейірлан	Мейірлан	Мейірлан
3	Жұмабек Мухаммад	Мейірлан	Мейірлан
4	Жантасов Саян	Жантасов	Жантасов
5	Халелов Саясат	Саясат	Саясат
6	Құандық Бекзат	Құандық	Құандық
7	Құлекен Алдияр	Құлекен	Құлекен
8	Түлебей Мухаммедали	Түлебей	Түлебей
9	Калибек Мұстафа	Калибек	Калибек
10	Оразжаев Азат	Азат	Азат
11	Оразжаев Асхат	Асхат	Асхат
12	Пахрадинұлы Естай	Естай	Естай
13	Қабылан Нұридин	Қабылан	Қабылан
14	Қайранбай Сұлтан	Қайранбай	Қайранбай
15	Жанғалиев Ермұрат	Ермұрат	Ермұрат
16	Сағызбаев Нұрдаулет	Нұрдаулет	Нұрдаулет
17	Адилов Тамерлан	Тамерлан	Тамерлан
18	Жаксылық Хақназар	Хақназар	Хақназар

Пайдаланған әдебиет:

- Пайдаланған әдебиеттер тізімі
- А. Г. Ариянц — Футбол ФИС 1986
- Ю. Н. Жещев — Футбол ФИС 1986
- С. Қасымбекова — Әдістемелік құрал, Футбол, Алматы, “Атамұра”
- М. Т. Тұрыскелди – Қимыл- қозғалыс ойындары
- С. Қасымбекова, Д. Мырзамед. Дене тәрбиесі
- С. Тайжанов, С. Қасымбекова., Дене тәрбиесі Алматы Атамұра
- Бағдарламалар дене тәрбиесі. Алматы 2004 ж
- Л.В.Былова, И.М. Коротков.Қозғалыс ойындары, М. ФИС.1982