

«Бекітемін»
мектеп директоры:
жөніндегі
А.М. Жарбаев
«01» «09» 2022

Келісемін:
Директордың тәрбие ісі

орынбасары:
А.Б.Ибраимов

«01» «09» 2022

Футбол үйірмесі

Жаттықтырушы: Т.Ж.Азербай

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 2 рет, 1 сағат 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 тоқтату тәсілі. Шабуылдау тәсілі, қорғау іс-әрекеті.

Теориялық дайындық.

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

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

Үйірме кестесі
2021-2022 оқу жылы

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны	Жаттықтырушы
1	Футбол	Дүйсенбі	09:00-09:45	Спорт алаңы	Т.Ж.Азербай
2	Футбол	Сәрсенбі	09:00-09:45	Спорт алаңы	Т.Ж.Азербай
	Футбол	Жұма	09:00-09:45	Спорт алаңы	Т.Ж.Азербай

«Футбол» үйермесінің жоспары
2021-2022 оқу жылы
Сағат саны: 102

№	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

- «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.

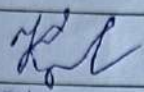
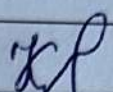
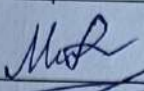
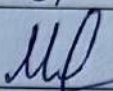
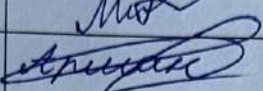
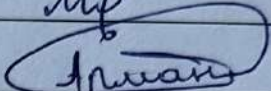
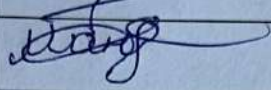
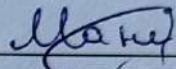
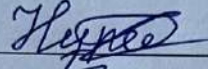
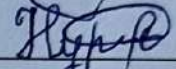
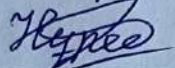
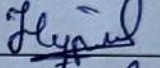
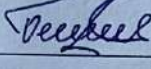
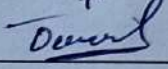
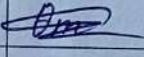
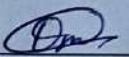
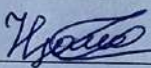
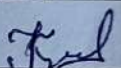
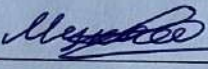
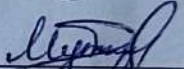
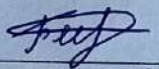
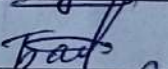
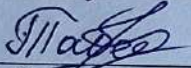
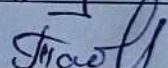
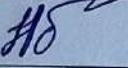
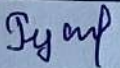
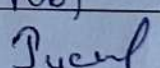
Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

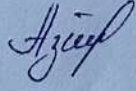
№	Оқушының аты- жөні	Сыныбы	Мекен -жайы
1	Қуанышов Жасұлан	9ә	Хлебодар селосы
2	Қалменов Дамир	9б	Хлебодар селосы
3	Медет Рамазан	9б	Хлебодар селосы
4	Асан Арман	9б	Хлебодар селосы
5	Тынышпаев Мансур	9б	Хлебодар селосы
6	Нұрбатыр Мирас	8б	Хлебодар селосы
7	Нұрбатыр Мадияр	8ә	Хлебодар селосы
8	Онталапов Ұлықбек	8б	Хлебодар селосы
9	Өтебай Алдияр	8б	Хлебодар селосы
10	Қойшан Айнат	8б	Хлебодар селосы
11	Мукаев Саясат	8ә	Хлебодар селосы
12	Бабажанов Жавохир	8ә	Хлебодар селосы
13	Табылған Айдос	8ә	Хлебодар селосы
14	Бекболатұлы Нұрғасыр	8ә	Хлебодар селосы
15	Шетенбаев Руслан	7ә	Хлебодар селосы

Футбол үйірмесіне қатысушылардың қауіпсіздік ережесі:

1. Футбол ойнайтын ойыншылардың саны алаңның кең-тар екендігіне байланысты.
2. Ойын барысында даурығып айқайлауға болмайды. Ойыншы әріптесіне белгі беруіне болады.
3. Ойынға төрешілік етушінің ескертпесін ойыншы мүлдіксіз орындауы тиісті.
4. Допты алып бара жатқан қарсыласты қуып жеткен жағдайда оның аяғын емес, допты тебу арқылы тартып алуға болады.
5. Қандай жағдайда болмасын, допты алып келе жатқан қарсыласпен бетпе-бет келгенде, тек допты ғана тебу керек.
6. Төрешінің берген белгісін (ысқырықты) естіген сәтте ойынды тоқтауға болады.
7. Жүгіріп бара жатқан қарсыласты артынан келіп итеріп жіберуге болмайды.
8. Жоғарыдағы допқа таласқанда қарсылас ойыншыны итеруге болмайды.
9. Қандай жағдайда болмасын, қақпашыға тисуге болмайды. Жалпы дорекелік жасау футболшыға жатқұбылыс.
10. Ойынға киетін спорт киімдері ауа райына қарай өзгереді.

Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылардың қауіпсіздік ережелерінің
нұсқаулығымен таныстыру беті 2021-2022 оқу жылы

№	Оқушының аты-жөні	I жарты жылдық	II жарты жылдық
1	Қуанышов Жасұлан		
2	Қалменов Дамир		
3	Медет Рамазан		
4	Асан Арман		
5	Тынышпаев Мансур		
6	Нұрбатыр Мирас		
7	Нұрбатыр Мадияр		
8	Онталинов Ұлықбек		
9	Өтебай Алдияр		
10	Қойман Айнат		
11	Мукеев Саясат		
12	Бабажанов Жавохир		
13	Табылган Айдос		
14	Бекболатұлы Нұрғасыр		
15	Шетенбаев Руслан		

Жаттықтырушы:  Т.Ж.Азербай