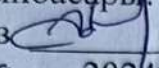


Келісемін:

Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары:

Ә.Б.Ибраймов 
« 29 » 08 2024 жыл

Бекітемін:
Мектеп директоры:
А.М.Жарекин

« 29 » 08 2024 жыл



«Футбол» үйірмесі.

Дене шынықтыру пәні мұғалімі:

Т.Ж.Азербай

2024-2025 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 теуіп, 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, 2 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 түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моралдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

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

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-әрекет.

Теориялық дайындық.

Теория: футбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың футболдағы маңызы.

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

Үйірме кестесі
2024-2025 оқу жылы

№	Үйірме	Күні	Уақыты	Өтетін орыны
1	Футбол	Сейсенбі	15:00-15:45	Сарыжар спорт кешені
2	Футбол	Сәрсенбі	15:00-15:45	Сарыжар спорт кешені
3	Футбол	Бейсенбі	15:00-15:45	Сарыжар спорт кешені

«Футбол» үйермесінің жоспары
2024-2025 оқу жылы
Сағат саны: 102

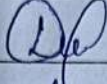
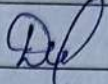
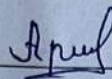
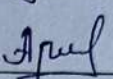
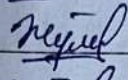
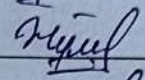
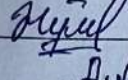
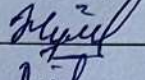
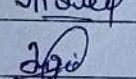
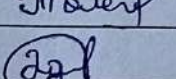
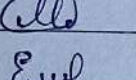
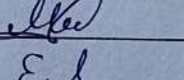
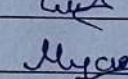
№	Сабақ тақырыбы	Сағат
1	Футбол ойынындағы техника қауіпсіздігі	3
2	Жүгіру жаттығулары	3
3	Допты алып жүру	3
4	Допты аяқ ұшымен тебу	3
5	Допты тоқтату әдістері	3
6	Екі жақпен футбол ережелері	3
7	Ойын техникасының элементтері	3
8	Допты алып жүру	3
9	Аяқтың ішімен тебу	3
10	Допты тоқтату әдістері	3
11	Шабуылдау тәсілі	3
12	Қорғану тәсілі	3
13	Қақпашының ойын ережелері	3
14	Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығулары	3
15	Допты ойынға қосу	3
16	Ойынның негізгі ережелері	3
17	Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы	3
18	Допты тебу	3
19	Допты тартып алу	3
20	Оқу жаттығу ойындары	3

21	Екі жақтағы футбол ойындары	3
22	Допты өз әріптесіне беру	3
23	Қорғану әдістері	3
24	Футбол добын тебу тәсілдері	3
25	Доп тебу	3
26	Допты беру алып жүру әдістері	3
27	Ойын кезінде допты тоқтату ережелері	3
28	Жалпы ойын ережелері	3
29	Екі жақты ойын ережелері	3
30	Апсайт түсінік беру	3
31	Шығып кеткен допты ойынға қосу	3
32	Бұрыштағы ойын	3
33	3х4 шабуыл әдістері	3
34	Шабуыл мен қорғану әдістері	3

Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі
2024-2025 оқу жылы.

№	Оқушының аты- жөні	Туған жылы	Сыныбы
1	Дарбаев Қайрат	2014	5
2	Әжіғали Құралбек	2014	5
3	Арынғазин Диас	2014	5
4	Жұмағазы Қазі	2013	5
5	Жұмағазы Қарасай	2013	5
6	Аипов Аңсар	2014	5
7	Сәндібек Әли Сұлтан	2013	5
8	Төлеген Бибарыс	2013	5
9	Әділбай Арсен	2014	5
10	Жаңабай Дәурен	2014	5
11	Манарбекұлы Мансұр	2013	6
12	Маясаров Аян	2013	6
13	Елтоқов Айқын	2013	6
14	Қалбике Мұстафа	2012	6
15	Жұмабай Сүндет	2012	6

Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылардың қауіпсіздік
ережелерінің нұсқаулығымен таныстыру беті
2024-2025 оқу жылы.

№	Оқушының аты- жөні	I жарты жылдық	II жарты жылдық
1	Дарбаев Қайрат		
2	Әжіғали Құралбек		
3	Арынғазин Диас		
4	Жұмағазы Қази		
5	Жұмағазы Қарасай		
6	Аипов Аңсар		
7	Сәндібек Әли Сұлтан		
8	Төлеген Бибарыс		
9	Әділбай Арсен		
10	Жаңабай Дәурен		
11	Манарбекұлы Мансұр		
12	Маясаров Аян		
13	Елтоқов Айқын		
14	Қалбике Мұстафа		
15	Жұмабай Сүндет		