

«Бекітемін:»

Мектеп директоры: А.А.Дошаев



С.Оразалин атындағы жалпы орта білім беретін мектебі
2022 – 2023 оқу жылындағы дене шынықтыру пәнінің
мұғалімі Колганатов Асылбек Мирамбековичтің футбол
үйірмесінің іс –жоспары

Үйірме жетекшісі: Колганатов Асылбек Мирамбекович

2022 – 2023 оқу жылы

Түсінік хат

Адам баласының ойлап тапқан әрбір пайдалы әрекеттерінің өміршеңдігі оның қоғам мүшелерінің ортақ қазынасына, өмірлік салтқа айналуынан көрінетін шындық. Олай болса біз әңгіме етіп отырған футбол спорт ойыны – бар ұлт үшін ортақ қазына, өйткені оны өмірге құштар жандар ойлап тауып өмір нәріне енгізген.

Футбол спорты қоғамға жат қылықтармен күресуге көмектесетін, ұжымдық және өзара көмек беру сезімдерін жетілдіретін, жоғары адамгершілік қасиеттерді қалыптастыратыны – өмірде белгілі болған қағидалар. Күштілік, төзімділік, жылдамдық, икемділік, сергектік, өмірге деген құштарлық, мықты денсаулық тәрізді сапалы қасиеттер спорт арқылы орнығып, қалыптасады. Футболшы болу оқушылардың барлығының бірдей мақсаты болмас, бірақ дені сау, қоғамымызға пайдалы азамат болып өсу – бәрінің де парызы.

Мақсаты: 1. Оқушыларды футбол ойынын үйрету арқылы ойнау деңгейлерін жетілдіру арқылы жоғары деңгейлі спортшыларды дайындау, салауатты өмірсалтын қалыптастыру.

2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Міндеттері: 1. Оқушылардың мүмкіндіктерін ескере отырып допты ойынға қосу және қабылдаудың техникасын және алаңда орналасу тәртібін қалыптастыру.

2. Футбол ойынының тиімді әдіс-тәсілдерін іздестіру нәтижесінде үйірме жұмысын жандандыру.

3. Түрлі деңгейдегі жарыстарға қатысу арқылы тәжірибені шыңдау

Бағдарламаны іске асыру жолындағы талаптар:

- Футбол ойынын толық түсіну;
- физикалық, техникалық, тактикалық тұрғыдан дайын болу;
- Футболға деген ынтасын, оң көзқарасы мен қызығушылығын қалыптастыру;
- баланың тұлғалық қасиеттерін, яғни жауапкершілік, белсенділік, мақсатқа талпынушылық, жауапкершілік тәрізді қасиеттерін тәрбиелеу;

Оқушылар нені үйренеді:

- Футбол ойыны, тарихы туралы толық мәліметтер;
- жалпы және арнайы дене дамыту жаттығуларын;
- допты астынан, үстінен беру, допты астынан, үстінен қабылдау, секіріп үстінен ойынға қосу техникаларын;
- 4,3,2 аймақтардан шабуыл жасау және екінші сызықтан шабуыл жасау әдістерін;
- алдыңғы сызықта қорғану, тосқауыл қою, 1,6,5 аймақтарда қорғануды;
- Шапшаңдықты тез қимылдау;
- Командалық, достық қарым-қатынас, басқаларды бағалау, құрметтеу;
- Тез, жылдам ойлау, шешім қабылдау.

Бекітемін:

Мектеп директоры: А.А.Дошаев



С.Оразалин ЖОББМ –де 2022 – 2023 оқу жылына футбол үйірмесінің
Сабақ кестесі

№	Күні	Уақыты
1	Сейсенбі	9.00 – 10.30
2	Бейсенбі	9.00 – 10.30
3	Жұма	9.00 – 10.30

Аптасына 3 сағат, барлығы 108 сағат

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Қ.Р футболдың дамуы	3 сағ	2,6,8.09
2	Футболдың шығу тарихы	3 сағ	9,13,15.09
3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	3 сағ	16,20,22.09
4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	3 сағ	23,27,29.09
5	Ойынның негізгі ережелері	3 сағ	30.09 4,6.10
6	Ойыншының тұрысы	3 сағ	7,11,13.10
7	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	3 сағ	14,18,20.10
8	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	3 сағ	21,27,28.10
9	Ауыттан допты тастап үйрену	3 сағ	8,10,11.11
10	Айып добын тебуді үйрену	3 сағ	15,17,18.11
11	Доппен алдап өту тәсілдері	3 сағ	22,24,25.11
12	Допты тоқтату тәсілдері	3 сағ	29.11, 1,2.12
13	Аяқ ұшымен тебу	3 сағ	6,8,9.12
14	Өкшемен тебу	3 сағ	13,15,20.12
15	Допты баспен ұру түрлері	3 сағ	22,23,27.12
16	Шекемен ұру	3 сағ	29,30.12,10.01
17	Секіріп шекемен ұру	3 сағ	12,13,17.01
18	Баспен ұру	3 сағ	19,20,24.01
19	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	3 сағ	26,27,31.01
20	Допты тартып алу тәсілдері	3 сағ	2,3,7.02
21	Допты тоқтату тәсілдері	3 сағ	9,10,14.02
22	Допты алып жүру тәсілдері	3 сағ	16,17,21.02
23	Қақпашының ойыны	3 сағ	23,24,28.02
24	Допты қағып алу	3 сағ	2,3,7.03
25	Допты ұрып жіберу	3 сағ	9,10,14.03
26	Допты бағаннан асырып жіберу	3 сағ	16,17,28.03
27	Қорғаушылардың міндеті	3 сағ	30,31.03, 4.04

28	Қорғаушының жеке әрекеті	3 сағ	6,7,11.04
29	Шабулшының міндеті	3 сағ	14,18,20.04
30	Топ – топ болып шабуылға шығу	3 сағ	21,25,27.04
31	Командалық әрекет	3 сағ	28.04, 2,.05
32	Жеке әрекет	3 сағ	04,09.05
33	Айып добын дұрыс орындау	3 сағ	11,12,16.05
34	Қақпашының допты ойынға қосуы	3 сағ	18,19,05
35	Командалық әрекет	3 сағ	23,26,05
36	Футбол ойыны	3 сағ	30,31.05

Футбол ойынының қауіпсіздік ережелері:

- Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию.
- Ойын барысында даурығып айқайлауға болмайды, бірақ ойыншы әріптесіне белгі беруге болады.
- Ойынға төрешілік етушінің ескертпесін ойыншылар мүлтіксіз орындауға тиісті.
- Допты алып бара жатқан қарсыласты қуып жеткен жағдайда, оның аяғын емес, допты тебу арқылы тартып алуға болады.
- Төрешінің берген белгісін естіген сәтте ойынды тоқтату керек.
- Жүгіріп бара жатқан қарсыласты артынан келіп итеріп жіберуге, шалуға болмайды.
- Допқа таласқанда, қарсылас ойыншыны итеруге болмайды.
- Қандай жағдайда болмасын, қақпашыға тиісуге болмайды. Дөрекілік жасау футболшыға жат құбылыс.
- Ауа райына қарай ойынға киетін спорт киімдері өзгереді

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Футбол под. Ред.Казанова П.Н М.ФиС.2003г.
2. Зациорский В.М. Спортшының дене сапасы. М., ДТ және С.
3. Шолик М. Айналымдық жаттықтыру. М., ДТ және С. 2001г
4. Дене тәрбиесі.Мектепке арналған бағдарлама.М.,Просвещение,2006ж.
5. Листелло О. Дене тәрбиесінің ойыспорт әдісі. М.,ДТжәнеС, 2005 ж.
6. Дене тәрбиесі. Орта және сегізжылдық мектептеріне арналған бағдарламалар. М.,
7. М.Н.Қобланов, Ж.Ж.Ысқақов. Спорт терминдерінің сөздігі мен тарихы.Раритет, Алмат
8. Физическая культура в школе журналы. Аникеева Н.Н. "Коньки тебуге
9. Бой жазу ілімі мен әдістемесі. В.И.Филипповичтің басшылығымен. М., Просвещение,
10. Ақпаев Т.А., Адамбеков М.И., Тастанов Э.Ж. Оқушылардың дене тәрбиесін
11. Теория и методика физ.воспитания М.2001г.
12. Қасымбекова С. Дене тәрбиесі А.2002г.
13. Основы методики тренировки. М,2005г.
14. Спортивные игры М,2000г