

Ақтөбе қаласы №69 жалпы білім беретін орта мектеп



Бекітемін :  
Мектеп директоры :  
*А.А. Абжалелова*  
«01» 09 2021 ж

Келісемін :  
Тәрбие ісі жөніндегі орынбасары :  
*А.Г. Кенжебекова*  
« » 2021

Келісемін:  
ӘБ жетекшісі:  
*М.Ж. Өзбекбай*  
« » 2021

## Футбол үйірмесінің 2021-2022 оқу жылына арналған күнтізбелік тақырыптық жоспар



Үйірме жетекшісі: Өзбекбай Ж.

2021 – 2022 оқу жылы

## Түсінік хат

Ұсынылпы отырған бағдарлама дене шынықтыру сабағынан толық меңгеріп, үйреніп жетілдіру үшін жазылған. Аталған курс жас өспірімдердің біліктілігін, ептілігін, икемділігін, шапшандылығын, төзімділігін қалыптастырады. Сабақ кезінде жетілдірілмей қалған айла тәсілдерді үйретуге үлкен септігін тигізеді.

Дене тәрбиесінің мақсаты денсаулығы мықты, рухы сергек. Отанын қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыру болып табылады.

Қазақстан Республикасы президентінің «Қазақстан - 2030» бағдарламасында: «Біздің ұрпақтың бүгінгі кезеңінің міндеттеріне өзге келер ұрпақтар алдында орасан зор жауапкершілік жүгін арқалайтынымыз, сонымен бірге жастар алдындағы жауапкершілікті күнде ұстауға тиіс екендігіміз» туралы айтылған.

Бұдан егеменді елімізде жас ұрпақтың дене тәрбиесіне айырықша көңіл бөліп отырғаны көрінеді. Оқушылардың дене тәрбиесін жетілдіру – денсаулығы мықты, денесі жан – жақты дамыған, алуан түрлі дене және ақыл – ой еңбектерін орындауға әбден қабылетті ұрпақты дайындау жөніндегі мемлекеттік қажеттілік талаптарына байланысты жүргізілетін іс.

Оқушылар дене тәрбиесінің толық мәнінде жүзеге асыруында адамның денесін өмір бойы жетілдіріп отыруына негіз жасайды. Мектептен тыс таңдау курсынан 1 сағат факультатив сабағын ұлдар бос жүрмеуі проблемасын шешудің және қоғамға жат қылықтардың көрінісін болдырмаудың тиімді жолына және болашақ спортсмен дайындап шығарамын деген мақсатпен жүргізіледі.

Оқушылардың сыныптан тыс уақытындағы жұмыстары мектептегі дене жаттығуларымен ұйымдасқан түрде айналысу жүйесін құрайды. Баланың жеке қызығушылығымен бейімділігі анықталып, спортпен жүйелі түрде айналысуға дайындығы молырақ оқушылар тартылады.

Табиғи көркемдік қағидасы өсіп келе жатқан организм үшін дамытатын оңтайлы қозғалыс ортасын қалыптастыруды және балалардың қозғалыс белсенділігіне сұранысты қанағаттандыруды қамтамасыз етуді қарастырады

Практикаға бағыт ұстану қағидасы қимыл-қозғалыс дамуының кезеңдік және соңғы мақсатын сипаттайтын оңтайлы ұқсас қимылды меңгеруді көздейді. Баланың жүйке жүйесі мен психикасын қалыптастыруға тән дамудың негізгі факторларын іске асыру қарастырылады. Бірінші кезекте ілесетін, үйлестіретін бір жағынан көздің, мойын еттерінің сенсорлық ақпараттарды қабылдаудағы құлақтың және екінші жағынан қолдардың, дене бөліктерінің, беттің, еріннің, қимылмен жауап қайтарғандағы тілдің қозғалыстарын дамыту жатады. Оқушыларды дәлдікке шапшандыққа төзімділікке тәрбиелеу.



## **Міндеттері**

- Футбол ойынының шығу тарихын білу.
- Футбол ойынының тактикаларын үйрену.
- Командалық ойынының тактикасын үйрену.
- Допты беру тәсілдерін үйрену.
- Допты лақтыру түрлерін үйрену.

## **Мақсаттары**

- Салауатты өмір салтын насихаттау.
- Спортқа баулау.
- Ептілік, икемділік, төзімділік, шапшандылыққа дайындау.
- Спортқа деген қызығушылықтырын арттыру.
- Уақытты ұтымды пайдалануға үйрету.
- Ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

### **Оқыту курсының мазмұны**

Бұл бағдарлама оқушылар футболдың спорт ережесі бойынша өздерінің орындарымен танысып, кезекпен алмасып отырады.

*Біріншіден алаң сыртынан ойға допты қарсылас топқа береді.*

Қарсылас топ әртүрлі қимыл әрекеттермен шабуылды ұйымдастырады.

Шабуыл екі немесе үш тәсілден тұрады. Пасты оң немесе сол жақтағы шабулшыға береді. Шабулшы қатты немесе жай соққы жасап қарсыластардың алаңына түсіруі тиіс. Соққы кезінде варотаға тосқауыл қйылады. Тосқауыл бір немесе екі, үш ойыншы қоя алады.

Футбол ойыны адам денсаулығына өте көп әсер етеді. Футбол шапшаңдылыққа, ептілікке, икемділікке, төзімділікке тәрбиелейді. Ойын алдында әртүрлі дене қыздыру және жалпы даму жаттығулары қол, аяқ, бел бұлшық еттеріне жасалады. Оқушылар футбол ойынына әртүрлі қимыл әрекеттерді, айла тәсілдерді үйреніп, өздеріне жақсы әсер алады.

**I жарты жылдық 48 сағ 2021 – 2022 оқу жылы**

P/C	Мазмұны	Сағат саны	мерзімі
1	Теориялық мәлімет	<b>1</b>	
2	Саптық жаттығулар	<b>2</b>	
3	Жеңіл атлетика	<b>2</b>	
4	60 – 100 м қашықтыққа жүгіру	<b>4</b>	
5	Кросс 1500 м жүгіру	<b>2</b>	
	Футбол		
1	Теориялық мәлімет	<b>1</b>	
2	Допты алып жүру	<b>2</b>	
3	Допты тоқтату әдістері	<b>2</b>	
4	Допты баспен тоқтату	<b>2</b>	
5	Допты кеудемен тоқтату	<b>2</b>	
6	Допты аяқпен тоқтату	<b>2</b>	
7	Ойыншылардың тұруы және орын ауыстыруы	<b>2</b>	
8	Допты тебу әдістері	<b>3</b>	
9	Допты аяқ басының ішкі жағымен тебу	<b>4</b>	
10	Допты аяқтың орта жағымен тебу	<b>2</b>	
11	Допты аяқтың сыртқы жағымен тебу	<b>2</b>	
12	Допты аяқтың өкшесімен тебу	<b>2</b>	
13	Допты тоқтату әдістері	<b>2</b>	
14	Алаңда ауысу техникасы	<b>2</b>	
15	Допты қақпаға соғу	<b>2</b>	
16	3*4 шабуыл әдістері	<b>1</b>	
17	Командалық ойын	<b>2</b>	
18	Командалық ойын	<b>2</b>	

**II жарты жылдық 54 сағ 2020 – 2021 оқу жылы**

R/C	Мазмұны	Сағат саны	мерзімі
1	Допты алып жүру	2	
2	Допты алып жүру	2	
3	Допты тартып алу	2	
4	Допты ойынға қосу	2	
5	Футболда шабуылдар	3	
6	Допты аяқпен теуіп, баспен соғу	3	
7	Допты аяқпен, кеудемен, баспен тосу	3	
8	Допты ойынға қосу	2	
9	Допты ауыттан лақтыру	2	
10	Допты бұрыштан тебу	3	
11	Допты баспен соғу	2	
12	Допты какпаға соғу	4	
13	Допты тоқтату	3	
14	Алаңда жылжу техникасы	4	
15	Апсайт түсінік беру	1	
16	Допты әріптесіне беру	2	
17	Қақпашының ойын ережелері	2	
18	Жаттығу ойындары	3	
19	Командалық ойын	2	
20	Командалық ойын	2	
21	Жеңіл атлетика	1	
22	60метр қысқа қашыққа жүгіру	2	
23	100 метр қашықтыққа жүгіру	2	

### **Пайдаланылган әдебиеттер**

- Мектептегі дене шынықтыру. С.Асанбаев (2007)
- Дене тәрбиелеу. Н.Н.Коробейников
- Мектептегі дене шынықтыру. Б.Лихоманова (2008)