

«Бекітемін»
Мектеп директоры:

М.А.Зулкаков
«31» 08 2022ж



«Тексерілді»
Мектеп директорының
ТІЖ орынбасары
Ү.Аманкелсін
«4» 08 2022ж

«Қаралды»
ӘБ отырысында
Хаттама № 1
Б.Ш.Нурсултанов
«31» 08 2022ж

Жайсаң жалпы орта білім беретін мектебі
бойынша «Футбол»
үйірмесінің бағдарламасы
2022-2023 оқу жылына арналған

Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі:
Нурсултанов Байрамбай Шонгаевич

Жайсаң - 2022ж

2022 – 2023 оқу жылы

Түсінік хат

Ұсынылпы отырған бағдарлама дене шынықтыру сабағынан толық меңгеріп, үйреніп жетілдіру үшін жазылған. Аталған курс жас өспірімдердің біліктілігін, ептілігін, икемділігін, шапшаңдылығын, 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 қурысынан 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.

Оқыту курсының мазмұны

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

Біріншіден алаң сыртынан ойынға 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.

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.

Футбол үйірмесінің тізімі

№	Оқушылар тізімі	Класс
1	Айекешов Рамазан	5 «А»
2	Сәрсенбай Бахытжан	5 «А»
3	Кужимов Алик	5 «Б»
4	Султанов Карим	5 «Б»
5	Мураткалиев Рахат	4 «Б»
6	Сұлейменов Али	4 «В»
7	Евень Никита	4 «Б»
8	Ғалымжан Сабыр	4 «А»
9	Джумағалиев Асар	4 «А»
10	Дилмағамбетов Азат	4 «А»
11	Ерешов Ескендір	4 «А»
12	Жоламанов Дилмухамбет	4 «А»
13	Қайрат Жәңгір	4 «А»
14	Туралиев Мерлан	4 «А»
15	Төлеубай Даниял	4 «А»

Жетекшісі: Нурсұлтанов Б.Ш.

I жарты жылдық 17 сағ 2022 – 2023 оқу жылы

P/C	Мазмұны	Сағат саны	мерзімі
1	Теориялық мәлімет	3	06.09.08.09
2	Допты алып жүру	3	15.09.15.09
3	Допты тоқтату әдістері	3	20.09.22.09
4	Допты баспен тоқтату	3	23.09.27.09
5	Допты кеудемен тоқтату	3	29.09.04.10
6	Допты аяқпен тоқтату	3	06.10.17.10
7	Ойыншылардың тұруы және орын ауыстыруы	3	13.10.14.10
8	Допты тебу әдістері	3	18.10.20.10
9	Допты аяқ басының ішкі жағымен тебу	3	26.10.27.10
10	Допты аяқтың орта жағымен тебу	3	08.11.10.11
11	Допты аяқтың сыртқы жағымен тебу	3	15.11.17.11
12	Допты аяқтың өкшесімен тебу	3	22.11.24.11
13	Допты тоқтату әдістері	3	25.11.25.11
14	Алаңда ауысу техникасы	3	01.12.06.12
15	Допты қақпаға соғу	3	08.12.13.12
16	Командалық ойын	3	15.12.20.12
17	Командалық ойын	3	22.12.28.12
18	Командалық ойын	3	27.12.29.12

II жарты жылдық 17 сағ 20202– 2023 оқу жылы

P/C	Мазмұны	Сағат саны	мерзімі
1	Допты алып жүру	3	10 01 12 01
2	Допты алып жүру	3	14 01 19 01
3	Допты тартып алу	3	24 01 26 01
4	Допты ойынға қосу	3	31 01 02 02
5	Футболда шабуылдар	3	07 02 09 02
6	Допты аяқпен теуіп, баспен сщғу	3	14 02 16 02
7	Допты аяқпен, кеудемен, баспен тосу	3	21 02 23 02
8	Допты ойынға қосу	3	28 02 02 03
9	Допты ауыттан лақтыру	3	07 03 09 03
10	Допты уголдан тебу	3	14 03 16 03
11	Допты баспен соғу	3	28 03 30 03
12	Допты қақпаға соғу	3	04 04 06 04
13	Допты тоқтату	3	11 04 13 04
14	Алаңда жылжу техникасы	3	18 04 20 04
15	Жаттығу ойындары	3	25 04 27 04
16	Командалық ойын	3	02 05 04 05
17	Командалық ойын	3	09 05 11 05
18	Командалық ойын	3	16 05 18 05

Пайдаланылган әдебиеттер

- Мектептегі дене шынықтыру. С.Асанбаев (2007)
- Дене тәрбиелеу. Н.Н.Коробейников
- Мектептегі дене шынықтыру. Б.Лихоманова (2008)
- Спорт газеті № 40
- Мектептегі дене шынықтыру № 4 т.б.