

2024/2025 оқу жылы:
Оқушылар демалысының күнтізбесі

Қыркүйек

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Қазан

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Қараша

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3					
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Желтоқсан

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Қаңтар

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ақпан

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Наурыз

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Сәуір

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Мамыр

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4				
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Маусым

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Шілде

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Тамыз

дс	сс	ср	бс	жм	сн	жс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ә.Б отырысында
қаралды № хаттама
Ә.Б жетекшісі
Аманбек. Г

«18» 08, 2024ж

Келісемін

Директордың тәрбие іс
жөніндегі орынбасары
Г.Т. Қурманбай

Бекітемін
Мектеп директоры
Б.Н. Усманов

«29» 08, 2024ж

2024ж



**КҮНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ
ЖОСПАР**

Мектебі: «С.Нұрмағамбетов атындағы №72 жалпы орта білім беретін мектебі»
шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны
Спорт секциясының атауы: Футбол
Спорт секцияның жетекшісі: Кочиев И.Ю
Сынып: 5-6-7
Сағат саны: 102
Апталық сағат саны: 3

Түсінік хат

Футбол – жас өспірімдерді 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 оқпаулау 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.

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. Моральдік 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 әдістәсілдерін 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 ісәрекет.

Теориялық дайындық. Теория: футбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың футболдағы маңызы. Практика: допты ойынға қосу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Футбол ойынының әдістері

Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы

Доппен айла-тәсілдер жасау – футболдың негізгі мәні. Футболшылар ойнай жүріп допты алып жүруден, тоқтаудан, оны тебуден жарысқан секілді болады.

Футболшының алаңда алға қарай жүгіре білуі, тіркемелі және кібірткітеген адымдармен жанға қарай ауыса білуі, жақсы секіруі өз денесін тамаша меңгеруі, жүгіріс кезінде кенет тоқтап және бұрыла алуы қажет. (оқушыларға кезекпен кезек қайталату)

Допты тебу.

Допты тебу – футболдағы негізгі ойын тәсілі. Аяқпен тебу бір орындағы және қозғалыстағы допты (домалап, ұшып келе жатқан) аяқ басының ішкі, сыртқы жандарымен, санмен соғу арқылы жүзеге асырылады. (оқушыларға кезекпен кезек қайталату)

Допты тоқтату әдісі.

Допты тоқтату ойыншының допты өзі меңгеруіне және допты беру, алып жүру, қақпаға соғу секілді алдағы ойын іс-әрекеттерін жалғастыруына мүмкіндік береді. Допты тоқтату кезінде ең бастысы – ол ойыншының кері серпіліп кетпеуі. (оқушыларға кезекпен кезек қайталату)

Допты алып жүру әдісі.

Допты алма-кезек тебу арқылы алып жүреді. допты тіке бағытта алып жүргенде табанның ішкі алқыммен теуіп алып жүрген қолайлы, ал қисық бағытта алып жүргенде алқымның ішкі бөлігімен теуіп алып жүрген тиімді. (оқушыларға кезекпен кезек қайталату)

Допты тартып алу әдісі.

Өте күрделі тәсіл. Қарсыластан допты тартып алу үшін доп иесінің ойын жоспарын болжай білу керек. Допты тартып алуда аттап басуды, тез жетуді және басқа да тәсілдерді қолдануға болады. (оқушыларға кезекпен кезек қайталату)

Қақпашының ойыны.

Қақпашы – командадағы ең басты, аса қажетті ойыншы. Ол алаңдағы ойыншылардың негізгі тәсілдері мен допты қағып алу, қағып жіберу, ойынға қосу тәсілдерін жақсы білуі керек.

Футбол ойынының қауіпсіздік ережелері:

Ойын барысында даурығып айқайлауға болмайды, бірақ ойыншы әріптесіне белгі беруге болады. Ойынға төрешілік етушінің ескертпесін ойыншылар мұлткіз 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.

Дәрекілік жасау футболшыға жат құбылыс.

Ауа райына қарай ойынға киетін спорт киімдері өзгереді.

Футбол үйірмесінің жоспары

№	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі	Ескертулер
1	Қ.Р Футболдың дамуы	1		Ойын ойнау барысында қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып бастаймыз
2	Футболдың шығу тарихы	1		
3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1		
4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	1		
5	Ойынның негізгі ережелері	1		
6	Ойыншының тұрысы	1		
7	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	1		
8	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	1		
9	Ауыттан допты тастап үйрену	1		
10	Айып добын тебуді үйрену	1		
11	Доппен алдап өту тәсілдері	1		Кұрал саймандарды ұқыпты пайдалану
12	Допты тоқтату тәсілдері	1		
13	Аяқ ұшымен тебу	1		
14	Өкшемен тебу	1		
15	Допты баспен ұру түрлері	1		
16	Шекемен ұру	1		
17	Секіріп шекемен ұру	1		
18	Баспен ұру	1		
19	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1		
20	Допты тартыпалу тәсілдері	1		
21	Допты тоқтату тәсілдері	1		Ойын барысында жаттықтырушының тапсырмаларын толық орындауға тырысу
22	Допты алып жүру тәсілдері	1		
23	Қақпашының ойыны	1		
24	Допты қағып алу	1		
25	Допты ұрып жіберу	1		
26	Допты бағаннан асырып жіберу	1		
27	Қорғаушылардың міндеті	1		
28	Қорғаушының жеке әрекеті	1		
29	Шабуылшының міндеті	1		
30	Топ – топ болып шабуылға шығу	1		
31	Командалық әрекет	1		
32	Жеке әрекет	1		
33	Айып добын дұрыс орындау	1		

34	Қақпашының допты ойынға қосуы	1		Ойын ойнау барысында қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып бастаймыз	
35	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	1			
36	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	1			
37	Ауыттан допты тастап үйрену	1			
38	Айып добын тебуді үйрену	1			
39	Доппен алдап өту тәсілдері	1			
40	Допты тоқтату тәсілдері	1			
41	Аяқ ұшымен тебу	1			
42	Өкшемен тебу	1			
43	Допты баспен ұру түрлері	1			Кұрал саймандарды ұқыпты пайдалану
44	Шекемен ұру	1			
45	Секіріп шекемен ұру	1			
46	Баспен ұру	1			
47	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1			
48	Допты тартыпалу тәсілдері	1			
49	Допты тоқтату тәсілдері	1			
50	Допты алып жүру тәсілдері	1			
51	Қақпашының ойыны	1			
52	Допты қағыпалу	1		Ойын барысында жаттықтырушының тапсырмаларын толық орындауға тырысу	
53	Допты ұрып жіберу	1			
54	Допты бағаннаасырып жіберу	1			
55	Қорғаушылардың міндеті	1			
56	Қорғаушының жеке әрекеті	1			
57	Шабуылшының міндеті	1			
58	Топ – топ болып шабуылға шығу	1			
59	Командалық әрекет	1			
60	Жеке әрекет	1			
61	Айып добын дұрыс орындау	1			Ойын ойнау барысында қауіпсіздік ережелерін сақтай отырып бастаймыз
62	Қақпашының допты ойынға қосуы	1			
63	Допты баспен ұру түрлері	1			
64	Шекемен ұру	1			
65	Секіріп шекемен ұру	1		Кұрал саймандарды ұқыпты пайдалану	
66	Баспен ұру	1			
67	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1			
68	Допты тартыпалу тәсілдері	1			
69	Допты тоқтату тәсілдері	1			
70	Допты алып жүру тәсілдері	1			
71	Қақпашының ойыны	1			
72	Допты қағыпалу	1			Ойын барысында жаттықтырушының тапсырмаларын толық орындауға тырысу

73	Допты ұрып жіберу	1	
74	Допты бағаннан асырып жіберу	1	
75	Қорғаушылардың міндеті	1	
76	Қорғаушының жеке әрекеті	1	
77	Шабуылшының міндеті	1	
78	Топ – топ болып шабуылға шығу	1	
79	Командалық әрекет	1	
80	Жеке әрекет	1	
81	Айып добын дұрыс орындау	1	
82	Қақпашының допты ойынға қосуы	1	
83	Допты тоқтату тәсілдері	1	
84	Допты алып жүру тәсілдері	1	
85	Қақпашының ойыны	1	
86	Допты қағшалу	1	
87	Допты ұрып жіберу	1	
88	Допты бағаннан асырып жіберу	1	
89	Қорғаушылардың міндеті	1	
90	Қорғаушының жеке әрекеті	1	
91	Шабуылшының міндеті	1	
92	Топ – топ болып шабуылға шығу	1	
93	Командалық әрекет	1	
94	Жеке әрекет	1	
95	Айып добын дұрыс орындау	1	
96	Қақпашының допты ойынға қосуы	1	
97	Ауыттан допты тастап үйрену	1	
98	Айып добын тебуді үйрену	1	
99	Доппен алдап өту тәсілдері	1	
100	Допты тоқтату тәсілдері	1	
101	Аяқ ұшымен тебу	1	
102	Допты ұрып жіберу	1	
		Барлығы 102 сағат	

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Футбол под. Ред.Казанова П.Н. М.ФиС.1978г.
2. Заиорский В.М. Спортшының дене сапасы. М., ДТ және С.
3. Шолик М. Айналымдық жаттықтыру. М., ДТ және С. 1966
4. Дене тәрбиесі.Мектепке арналған бағдарлама.М.,Просвещение,1976ж.
5. Листелло О. Дене тәрбиесінің ойыспорт әдісі. М.,ДТжәнеС, 1959 ж.
6. Дене тәрбиесі. Орта және сегізжылдық мектептеріне арналған бағдарламалар. М.,
7. М.Н.Қобланов, Ж.Ж.Ысқақов.Спорт терминдерінің сөздігі мен тарихы. Раритет,Алматы.
8. Физическая культура в школе журналы. Аникеева Н.Н. "Коньки тебуге
9. Бой жазу ілімі мен әдістемесі. В.И.Филипповичтің басшылығымен. М., Просвещение,
10. Ақлаев Т.А., Адамбеков М.И., Тастанов Э.Ж. Оқушылардың дене тәрбиесін
11. Теория и методика физ.воспитания М.1979г.
12. Қасымбекова С. Дене тәрбиесі А.2002г.
13. Основы методики тренировки. М,1995г. 14. Спортивные игры М,1973. 2

Үйірме жетекшісі:  Кочиев И.Ю