



КЕЛІСЕМІН:
Директордың орынбасары
Ш.А.Жумагулова
«29» 08 2023 ж.

ҚАРАЛДЫ:
Кафедра отырысында
№ 1 хаттама
ӘБ жетекшісі
Кадырбаев Н.С.
«29» 08 2023 ж.

Үйірме жоспары

«Футбол»

Жетекші: Турманов Н.К

Астана қаласы
2023-2024 оқу жылы

Түсінік хат

«Футбол және шағын футбол» үйірмесінің мақсаттары.

Үйірменің мақсаты оқушыларда оңтайлы қозғалыс белсенділігін, қажеттілікті тәрбиелеу және өзінің дене және психологиялық саулығын нығайтуға деген себептерді қалыптастыру болып табылады.

«Футбол және шағын футбол» үйірмесінің міндеттері:

- Дененің және психиканың саулығына оңтайлы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігінің әсері туралы білім негіздерін үйрету.
- Түрлі мақсат-бағыттағы дене жаттығуларын орындауда қозғалыс тәжірибесін жинақтау.
- Негізгі биологиялық және психикалық процестердің дамуына педагогикалық әсер ету бағытталған қозғалыс қызметі арқылы оқушылар организмнің функционалдық жағдайының деңгейін арттыру.
- Дене тәрбиесінің жарақаттанудан сақтандырудың, тұлға мен дененің құрылымын түзетудің педагогикалық, психологиялық, физиологиялық және гигиеналық ережелері жөніндегі білім негіздерін үйрету.
- Қозғалыс және спорт ойындарына қатысу барысында коммуникативтік өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.
- Түрліше бағыттағы дене жаттығуларымен шұғылданудың дербес түрлерін өткізу әдістерін үйрету.

«Футбол және шағын футбол» үйірмесінің мазмұны

Футбол және шағын футбол.

Дағдыны бекітуге бағытталған арнайы дене жаттығулары: допты алу және соғу, алаңда алмасу техникасы.

Дағдылары: аяқтың ортаңғы алқымымен, табанның ішкі жағымен қозғалыстағы және бір орындағы допты соғу, 2-3 адым екпін алып, қарама-қарсы орналасқан серігіне допты жіберу, допты алу, тоқтату (ара қашықтық 5-6 м), ирек және түзу сызық бойымен орташа шапшаңдықпен допты алып жүру (қашықтық 6-10 м), жеңілдетілген ережемен футбол ойнау.

**Футбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 3 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Күні
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1	2.09
2.	Футбол ойынының шығу тарихы, ойын ережелері	2	2.09 3.09
3.	Футбол ойынындағы техника қауіпсіздігі	2	9.09 9.09
4.	Жүгіру жаттығулары	2	10.09 16.09
5.	Ойыншының алаңдағы тұрысы және орын ауыстыруы	2	16.09 17.09
6.	Допты алып жүру	2	23.09 23.09
7.	Допты тебу әдістері	2	24.09 30.09
8.	Ойында қозғалыссыз және домалап келе жатқан допты тебу әдістері	2	30.09 01.10
9.	Допты баспен ұру әдістері	2	7.10 7.10
10.	Допты аяқ ұшымен тебу	2	8.10 14.10
11.	Допты аяқтың ішкі бетімен тебу	2	14.10 15.10
12.	Допты тоқтату әдістері	2	21.10 21.10
13.	Алаңда командаласына пас беру әдістері	2	22.10 28.10
14.	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру әдістері	2	28.10 29.10
15.	Ережеге сай ойын өткізу	2	11.11 11.11
16.	Ауттан допты қосу әдістері	2	12.11 18.11
17.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	2	18.11 19.11
18.	Доппен қарсыластың ойыншысын алдап өту әдістері	2	25.11 25.11
19.	Допты қарсылас ойыншыдан тартып алу тәсілдері	2	26.11 02.12
20.	Шабуылдау тәсілі	2	02.12 03.12
21.	Шабуылшының міндеті.	2	09.12 09.12
22.	Топпен шабуылдау тәсілдері	2	10.12 23.12
23.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	2	23.12 24.12
24.	Қақпашының ойын ережелері	2	13.01 13.01
25.	Қақпаға соғылған допты қағып алу.	2	14.01 20.01
26.	Қақпаға соғылған допты сыртқа ұрып жіберу.	2	20.01 21.01
27.	Қақпаға соғылған допты бағаннан асырып жіберу.	2	27.01 27.01
28.	Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығулары	2	28.01 03.02
29.	Допты ойынға қосу	2	03.02 04.02
30.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	2	04.02 10.02
31.	Ойынның негізгі ережелері	2	10.02 11.02
32.	Айып добын тебу әдістері	2	11.02 17.02

33.	Аз құраммен шабуылдау әдістері	2	17.02 18.02
34.	Аз құраммен қорғану әдістері	2	18.02 24.02
35.	Оқу жаттығу ойындары	2	24.02 25.02
36.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	2	02.03 02.03
37.	Ережеге сай ойын өткізу	2	03.03 09.03
38.	Қорғану әдістері	2	9.03 10.03
39.	Қорғаушының міндеті, жеке әрекеті.	2	10.03 16.03
40.	Командалық қорғану тәсілдері	2	16.03 17.03
41.	Футбол добын тебу тәсілдерін жетілдіру	2	17.03 0.04
42.	Допты беру, алып жүру әдістері	2	6.04 7.04
43.	Ойын кезінде допты тоқтату ережелері	2	7.04 13.04
44.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	2	13.04 14.04
45.	Ережеге сай ойын өткізу	2	20.04 20.04
46.	Ойыншының ойыннан тыс қалуы туралы түсінік беру	2	21.04 27.04
47.	Бұрыштағы ойын, бұрыштамадан допты ойынға қосу	2	27.04 28.04
48.	3x4 шабуыл әдістері	2	04.05 04.05
49.	Шабуыл мен қорғану әдістері	2	5.05 11.05
50.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1	11.05
51.	Ойын ережесімен футбол ойынын ойнау.	2	12.05 12.05
52.	Төрешілікті үйрету.	2	18.05 19.05
Барлығы: 102 сағат			