



«Бекітемін»
Мектеп директоры:
Ф.И. Бегжанов

№76 жалпы орта білім беретін мектеп
2022– 2023 оқу жылына арналған
Футбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары.

дене шынықтыру пәнінің мұғалім Бердімұратов О.Н.

2022 – 2023 оқу жылы

Түсінік хат

Футбол – тұрғындардың кең көлемдегі денсаулығын нығайтып және дамытатын дене тәрбиесінің көпшілік қолданылатын құралдарының бірі. Футболмен қазіргі кезде 3 миллионға жуық адам айналысады. Бұл шындығында да халықтық ойын, онымен ересектер, жасөспірімдер және балалар да шұғылданады. Футбол – атлетикалық ойын. Ол адамның дене қасиеттерін, жылдамдықтың, ептіліктің, төзімділіктің, күштің дамуына ықпал жасайды. Адамның ерік – жігерін шыңдайды. Футбол ойынының мақсаты екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс футболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді. Футбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс – қабілетін көрсете білуге, мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді. Футболдан оқу жаттығу және жарыстар жыл бойы өтетін болғандықтан, климаттық және метрологиялық жағдайлардың жиі өзгеріп отыруы, дененің шынығуына ағзаның қарсы тұруын көтеріп және бейімделу мүмкіншілігін кеңейтуге септігін тигізеді. Спорттың басқа түрінен өткізілетін жаттығуларда, көбінесе қосымша спорт түрі ретінде футбол ойынын қолданылады. Бұл дегеніміз футбол дененің дамуына ерекше әсер етеді, таңдаған спорт түрі бойынша жақсы дайындыққа септігін тигізеді.

Мақсаты: Футбол ойынында екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс футболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді. Футбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс-қабілетін көрсете білуге мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді.

Міндеттері: Футбол ойыны жалпы дене дайындығының жақсы бір құрал болып қызмет атқарады. Әртүрлі бағытты өзгертіп жүгіру, түрлі секіру, құрылымы жағынан әртүрлі сипаттағы дененің қозғалысы, допты алып жүру, қозғалыс жылдамдығы, ерік сапасының дамуы, тактикалық ой – осының барлығы жиылып көптеген бағалы сапаларды жетілдіреді. Мектепе футболшыларының дене – күш, техникалық және тактикалық дайындығын жетілдіру, жаттықтыру әдістемесіндегі әлі пайдаланылмаған қордағы жаңа мүмкіндіктерді іздестірумен тығыз байланысты. Футбол ойынындағы техникалық тәсілдерді нығайту және жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар, жалпы дене дайындығының жаттығулары; Сабакты бекіту мақсатымен топтық жұмыс жүргізіліп, оқушылар командаға бөлініп футбол ойыны ойнатылады және жаттығудың қорытынды кезеңінде оқушылармен бірлесе талдау жасалып, тиісті бағалау жүргізіле

Оқушыларға қойылатын талаптар:

Білу жалпы футбол ойынына машықтану барысында ойынның іс-әрекетін, әдіс-тәсілдерін жаттығу барысын біледі.

Түсіну - футбол ойынының басқа спорттық ойын түрлерінен айырмашылығы мен маңыздылығын түсінеді.

Қолдану - спорттық додалар мен жарыстарда жасап, үйреніп жүрген әрекеттерін пайдаланып қолданады. Талдау - оқушылар теориялық практикалық үйренген жаттығу барысын талдап, саралайды, жүйеге келтіреді. Жинақтау - жаттығулар кезінде машықтану дағдыларын жинақтап, топтап, біріктіре алады. Бағалау- оқушылар үйренген, үйреніп күнделікті дайындалып жүрген жаттығуларын анықтай алады.

Футбол үйірмесінің жоспары

| | Өгілетін сабақтың тақырыбы | Сағат саны | Өгілетін мерзімі |
|----|--|------------|------------------|
| 1 | Қ.Р футболдың дамуы | 2 сағ | 05.09.2022 |
| 2 | Футболдың шығу тарихы | 2 сағ | 12.09 |
| 3 | Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар | 2 сағ | 19.09 |
| 4 | Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау | 2 сағ | 26.09 |
| 5 | Ойынның негізгі ережелері | 2 сағ | 03.10 |
| 6 | Ойыншының тұрысы | 2 сағ | 10.10 |
| 7 | Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау | 2 сағ | 17.10 |
| 8 | Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру | 2 сағ | 24.10 |
| 9 | Ауыттан допты тастап үйрену | 2 сағ | 07.11 |
| 10 | Айып добын тебуді үйрену | 2 сағ | 14.11 |
| 11 | Доппен алдап өту тәсілдері | 2 сағ | 21.11 |
| 12 | Допты тоқтату тәсілдері | 2 сағ | 28.11 |
| 13 | Аяқ ұшымен тебу | 2 сағ | 05.12 |
| 14 | Өкшемен тебу | 2 сағ | 12.12 |
| 15 | Допты баспен ұру түрлері | 2 сағ | 19.12 |
| 16 | Шекемен ұру | 2 сағ | 26.12 |
| 17 | Секіріп шекемен ұру | 2 сағ | 09.01.2023 |
| 18 | Баспен ұру | 2 сағ | 16.01 |
| 19 | Допты қақпаға дұрыс бағыттау | 2 сағ | 23.01 |
| 20 | Допты тартып алу тәсілдері | 2 сағ | 30.01 |
| 21 | Допты тоқтату тәсілдері | 2 сағ | 06.02 |
| 22 | Допты алып жүру тәсілдері | 2 сағ | 13.02 |
| 23 | Қақпашының ойыны | 2 сағ | 20.02 |
| 24 | Допты қағып алу | 2 сағ | 27.02 |
| 25 | Допты ұрып жіберу | 2 сағ | 06.03 |
| 26 | Допты бағаннан асырып жіберу | 2 сағ | 13.03 |
| 27 | Қорғаушылардың міндеті | 2 сағ | 27.03 |
| 28 | Қорғаушының жеке әрекеті | 2 сағ | 03.04 |
| 29 | Шабулшының міндеті | 2 сағ | 10.04 |
| 30 | Топ – топ болып шабуылға шығу | 2 сағ | 17.04 |
| 31 | Командалық әрекет | 2 сағ | 24.04 |
| 32 | Жеке әрекет | 2 сағ | 01.05 |
| 33 | Айып добын дұрыс орындау | 2 сағ | 08.05 |
| 34 | Қақпашының допты ойынға қосуы | 2 сағ | 15.05 |
| 35 | Футбол ойыны | 2 сағ | 22.05 |
| 36 | қайталау | 2 сағ | 29.05 |