

Бекітемін

Мектеп директоры:



Б.Т.Калмурзина

Еңбекту жалпы орта білім беретін мектебі
2023 – 2024 оқу жылындағы дене шынықтыру пәнінен
футбол үйірмесінің іс-жоспары

Үйірме жетекшісі: С.Қ.Қожалепесов

2023– 2024 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; Сабақты бекіту мақсатымен топтық жұмыс жүргізіліп, оқушылар командаға бөлініп футбол ойыны ойнатылады және жаттығудың қорытынды кезеңінде оқушылармен бірлесе талдау жасалып, тиісті бағалау жүргізіледі.

Күтілетін нәтиже: Футбол ойынындағы ойыншылардың жүктемелерін орнықтыру спорттың жаттығу әдістемелеріне кіргізіле отырып дене тәрбиесінің жаңа қолайлы түрлері мен жолдарын іздестіру. Футбол үйірмесін жаңа технологиялармен байланыстырып оқыту әдісі ретінде оқу мен оқытудағы жаңа әдіс - тәсілдерді қолданып өту, соның бірі командалық жұмыс. Үйірме барысында оқушылардың футболға деген қызығушылықтарын арттыру және қалалық Республикалық жарыстарға қатысып жүлделі орындарға қол жеткізу. Жоғарғы дәрежедегі футболшылардың және жаңадан бастаған шұғылданушылардың жүктемеге бейімделу тәсілдерін тәжірибеде қолдану жиілігі мен ол тәсіл туралы бар білімдері анықтау.

Еңбекту ауылы

Еңбекту атындағы жалпы орта білім беретін мектебі

Футбол үйірмесі

Мақсаты:

1. Оқушыларға футбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру;
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту;
3. Моралдік 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 әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру;
3. Алған білімдерін ойын кезінде өз бетімен пайдалану.

Футбол үйірмесінің жоспары (102 сағат)

	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	ҚР футболдың дамуы	3 сағ	0.3. 0.9
2	Футболдың шығу тарихы	3 сағ	10. 0. 9
3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	3 сағ	17. 0. 9
4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	3 сағ	24. 0. 9
5	Ойынның негізгі ережелері	3 сағ	1. 10
6	Ойыншының тұрысы	3 сағ	9. 10
7	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	3 сағ	15. 10
8	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	3 сағ	22. 10
9	Ауыттан допты тастап үйрену	3 сағ	0.5. 11
10	Айып добын тебуді үйрену	3 сағ	12. 11
11	Доппен алдап өту тәсілдері	3 сағ	19. 11
12	Допты тоқтату тәсілдері	3 сағ	26. 11
13	Аяқ ұшымен тебу	3 сағ	0.3. 12
14	Өкшемен тебу	3 сағ	10. 12
15	Допты баспен ұру түрлері	3 сағ	17. 12
16	Шекемен ұру	3 сағ	24. 12
17	Секіріп шекемен ұру	3 сағ	0.7. 01
18	Баспен ұру	3 сағ	0.14. 01
19	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	3 сағ	21. 01
20	Допты тартып алу тәсілдері	3 сағ	28. 01
21	Допты тоқтату тәсілдері	3 сағ	0.6. 0.2
22	Допты алып жүру тәсілдері	3 сағ	13. 0.2
23	Жарыс өткізу	3 сағ	20. 0.2
23	Қақпашының ойыны	3 сағ	27. 0.2
24	Допты қағып алу	3 сағ	0.5 0.3
25	Допты ұрып жіберу	3 сағ	12. 0.3
26	Допты бағаннан асырып жіберу	3 сағ	19. 0.3
27	Қорғаушылардың міндеті	3 сағ	0.9. 0.4
28	Қорғаушының жеке әрекеті	3 сағ	16. 0.4
29	Шабулшының міндеті	3 сағ	23. 0.4
30	Топ – топ болып шабуылға шығу	3 сағ	30. 0.4
31	Командалық әрекет	3 сағ	0.7. 0.5
32	Жеке әрекет	3 сағ	14. 0.5.
33	Айып добын дұрыс орындау	3 сағ	21. 0.5.
34	Жарыс өткізу	3 сағ	29. 0.5.

Теориялық бөлім

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 іс-әрекеті. Теориялық дайындық.

Теория: футбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың футболдағы маңызы.

Практика: допты ойынға қосу. Допты беру тактикасы. Допты қабылдау тактикасы.

Сағат саны: 68 Футбол ойынындағы техника қауіпсіздігі Допты алып жүру

Аяқтың ішімен тебу. Допты тоқтату әдістері. Допты алып жүру. Допты аяқ ұшымен тебу

Допты тоқтату әдістері Екі жақпен футбол ережелері № Сабақ тақырыбы 1 Қ.Р футболдың

дамуы; 2 Футболдың шығу тарихы; 3 Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар; 4

Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау; 5 Ойынның негізгі ережелері 6. Ойыншының тұрысы

7. Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау; 8. Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру; 9.

Ауыттан допты тастап үйрену; 10. Айып добын тебуді үйрену; 11. Доппен алдап өту тәсілдері;

12. Допты тоқтату тәсілдері; 13. Аяқ ұшымен тебу; 14. Өкшемен тебу; 15. Допты баспен ұру

түрлері; 16. Шекемен ұру; 17. Секіріп шекемен ұру; 18. Баспен ұру; 19. Допты қақпаға дұрыс

бағыттау; 20 Допты тартып алу тәсілдері; 21. Допты тоқтату тәсілдері; 22. Допты алып жүру

тәсілдері; 23. Қақпашының ойыны; 24. Допты қағып алу; 25. Допты ұрып жіберу; 26. Допты

бағаннан асырып жіберу; 27. Қорғаушылардың міндеті ; 28. Қорғаушының жеке әрекеті; 29.

Шабуылшының міндеті; 30. Топ – топ болып шабуылға шығу; 31. Командалық әрекет; 32. Жеке

әрекет; 33. Айып добын дұрыс орындау; 34. Жарыс өткізу.