

Бекітемін:

Мектеп Директоры:  у.м.а. Исакова С.А.

Футбол үйірмесі

Үйірме жетекшісі: **Марат Рауан**

ТҮСІНІК ХАТ

«Дене шынықтыру» оқу пәні Мемлекеттік міндетті білім беру стандартының маңызды компоненті есебінде «Дене шынықтыру» білім беру саласына кіреді. Оқу пәнінің нысаны – пән арқылы дамитын және әлеуметтік ортамен өзара әрекет ететін баланың дамып келе жатқан организмі.

«Дене шынықтыру» оқу пәні – бұл дене шынықтыру қызметі, оқушылардың дене және психикалық саулығын сақтау туралы білімдер жүйесі.

Осы пәннің іс жүзіндегі мақсаты – қозғалыс белсенділігінің заңдылықтары, дене дамуының, жеке гигиенаның ережелері, дене және психикалық саулықты нығайту мен салауатты өмір салты қағидаларына үйрету жөніндегі білімге ие болу.

Футбол жасөспірімдерді 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 кернеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрекқан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады.

Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты теуіп ,сүйек жүйесін нығайтады,буындарды неғұрлым жылжымлы қылып, бұлшық еттің күші мен икемділігін арттырады.

Доппен тұрақты өзара іс – қимыл терең және прифериялық көруге,дәлдік және кеңістік бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді.

Футбол ойыны көру және есту белсенділігін ,сезімділігін ,қабілетінез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Мақсаты

1. Оқушыларға футбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өз – ара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

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.

Күтілетін нәтижелер

- Алға қойған мақсаттарға жету;
- Футбол ойының толық меңгеру;
- Аудандық, облыстық жарыстарда жүлделі орындар алу;

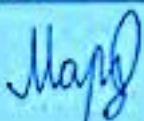
**Футбол үйірмесінің жылдық жұмыс жоспары
(аптасына 3 сағат)**

№	Сабақ тақырыбы	Сағат саны
1.	Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру	1
2.	Футбол ойынының шығу тарихы , ойын ережелері	1
3.	Футбол ойынындағы техника қауіпсіздігі	1
4.	Жүгіру жаттығулары	1
5.	Ойыншының алаңдағы тұрысы және орын ауыстыруы	3
6.	Допты алып жүру	2
7.	Допты тебу әдістері	3
8.	Ойында қозғалыссыз және домалап келе жатқан допты тебу әдістері	3
9.	Допты баспен ұру әдістері	1
10.	Допты аяқ ұшымен тебу	2
11.	Допты аяқтың ішкі бетімен тебу	2
12.	Допты тоқтату әдістері	2
13.	Алаңда командаласына пас беру әдістері	3
14.	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру әдістері	2
15.	Ережеге сай ойын өткізу	1
16.	Ауттан допты қосу әдістері	2
17.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
18.	Доппен қарсыластың ойыншысын алдап өту әдістері	3
19.	Допты қарсылас ойыншыдан тартып алу тәсілдері	3
20.	Шабуылдау тәсілі	3
21.	Шабуылшының міндеті.	2
22.	Топпен шабуылдау тәсілдері	2
23.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
24.	Қақпашының ойын ережелері	2
25.	Қақпаға соғылған допты қағып алу.	2
26.	Қақпаға соғылған допты сыртқа ұрып жіберу.	2
27.	Қақпаға соғылған допты бағаннан асырып жіберу.	2
28.	Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығулары	2
29.	Допты ойынға қосу	2
30.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
31.	Ойынның негізгі ережелері	1
32.	Айып добын тебу әдістері	2
33.	Аз құраммен шабуылдау әдістері	2
34.	Аз құраммен қорғану әдістері	3
35.	Оқу жаттығу ойындары	2
36.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру , физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
37.	Ережеге сай ойын өткізу	1
38.	Қорғану әдістері	3

39.	Қорғаушының міндеті, жеке әрекеті	2
40.	Командалық қорғау тәсілдері	3
41.	Футбол добын тебу тәсілдерін жетілдіру	2
42.	Допты беру, алып жүру әдістері	2
43.	Ойын кезінде допты тоқтату ережелері	2
44.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
45.	Ережеге сай ойын өткізу	2
46.	Ойыншының ойындан тыс калуы туралы түсінік беру	2
47.	Бұрыптағы ойын, бұрыптамадан допты ойынға қосу	3
48.	3х4 шабуыл әдістері	3
49.	Шабуыл мен қорғау әдістері	2
50.	Ұзақ қашықтыққа жүгіру, физикалық дайындық, жүгіру, секіру, кедергілерден секіру	1
51.	Ойын ережесімен футбол ойынын ойнау.	2
52.	Төрешілікті үйрету.	2
Барлығы: 102 сағат		

**Басқұдық жалпы орта білім беретін мектебінің
Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі**

№	Оқушылардың аты-жөні	Туған күні, айы, жылы	Класы
1	Қайратов Айболат	12.10.2012ж	6
2	Бақыт Мирас	24.11.2013ж	6
3	Жанатұлы Сардар	03.17.2012ж	6
4	Лайық Арсен	05.11.2012ж	6
5	Бақытжан Нұрқанат	21.02.2006ж	4
6	Бақыт Іляс	16.04.2016ж	3
7	Самат Мансұр	15.07.2016ж	3
8	Самалбекұлы Ибрахим	15.08.2016ж	3
9	Бауыржанұлы Ержан	03.06.2008ж	11
10	Мырзабек Дәурен	25.06.2008ж	11
11	Құлыбек Бағлан	26.03.2008ж	10
12	Әкімжан Әлішер	30.05.2015ж	4
13	Жармадетов Мағжан	15.02.2010ж	9
14	Нағашыбай Жандос	03.01.2010ж	10
15	Қалабай Дінмұхамбет	12.07.2011ж	7
16	Асқарбекұлы Жансұлтан	06.01.2012ж	7
17	Талғатұлы Айсұлтан	12.10.2011ж	7
18	Жасұланұлы Айбек	08.08.2014ж	5

Жаттықтырушы:  Марат Р.