

«Ақтөбе құрылыс-техникалық колледжі» МКҚК



«Бекітемін»

Директордың ОТЖЖ орынбасары

Г.Б. Байжанова-Баймағамбетова

"06" 08 2024 ж.

Футбол үйірмесінің 2024-2025 оқу жылына арналған  
жұмыс жоспары

## Түсінік хат

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

### «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.

**Мақсаты 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 керенеуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады. Шабуыл мен оқшаулау 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.

**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 Күтілетін нәтижелер: Оқушыларды мектепшілік қалалық жарыстарға қатыстыру.

| №  | Тақырыптың аталуы                            | Сағат саны | жауыпты                   |
|----|----------------------------------------------|------------|---------------------------|
| 1  | Қауіпсіздік ережелері,Қ.Р футболдың дамуы    | 2          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 2  | Футболдың шығу тарихы                        | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 3  | Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 4  | Ойынның негізгі ережелері                    | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 5  | Ойыншының тұрысы                             | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 6  | Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау            | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 7  | Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру   | 2          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 8  | Ауыттан допты тастап үйрену                  | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 9  | Айып добын тебуді үйрену                     | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 10 | Екі жақты ойын командалар арасында           | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 11 | Доппен алдап өту тәсілдері                   | 2          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 12 | Допты баспен ұру түрлері                     | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 13 | Допты тоқтату тәсілдері                      | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 14 | Аяқ ұшымен тебу                              | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 15 | Өкшемен тебу                                 | 2          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 16 | Шекемен ұру                                  | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 17 | Секіріп шекемен ұру                          | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 18 | Баспен ұру                                   | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 19 | Допты қақпаға дұрыс бағыттау                 | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 20 | Командалар арасында екі жақты ойын           | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 21 | Допты тартып алу тәсілдері                   | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 22 | Допты тоқтату тәсілдері                      | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 23 | Допты алып жүру тәсілдері                    | 4          | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 24 | Қақпашының ойыны                             | 4          | Аязбаев Н.С               |

|    |                                    |   |                           |
|----|------------------------------------|---|---------------------------|
|    |                                    |   | Нұрлан Д.Қ                |
| 25 | Допты қағып алу                    | 4 | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 26 | Допты ұрып жіберу                  | 4 | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 27 | Допты бағаннан асырып жіберу       | 4 | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 28 | Қорғаушылардың міндеті             | 2 | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 29 | Қорғаушының жеке әрекеті           | 4 | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 30 | Командалар арасында екі жақты ойын | 4 | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 31 | Шабулшының міндеті                 | 4 | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 32 | Айып добын дұрыс орындау           | 4 | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |
| 33 | Қақпашының допты ойынға қосуы      | 4 | Аязбаев Н.С<br>Нұрлан Д.Қ |

Дене шынықтыру пәні мұғалімі: Аязбаев Н.С

Нұрлан Д.Қ