

Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министрі
Ақтөбе облысы Хромтау ауданы
Сарысай орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КЕЛІСЕМІН:

Ақын

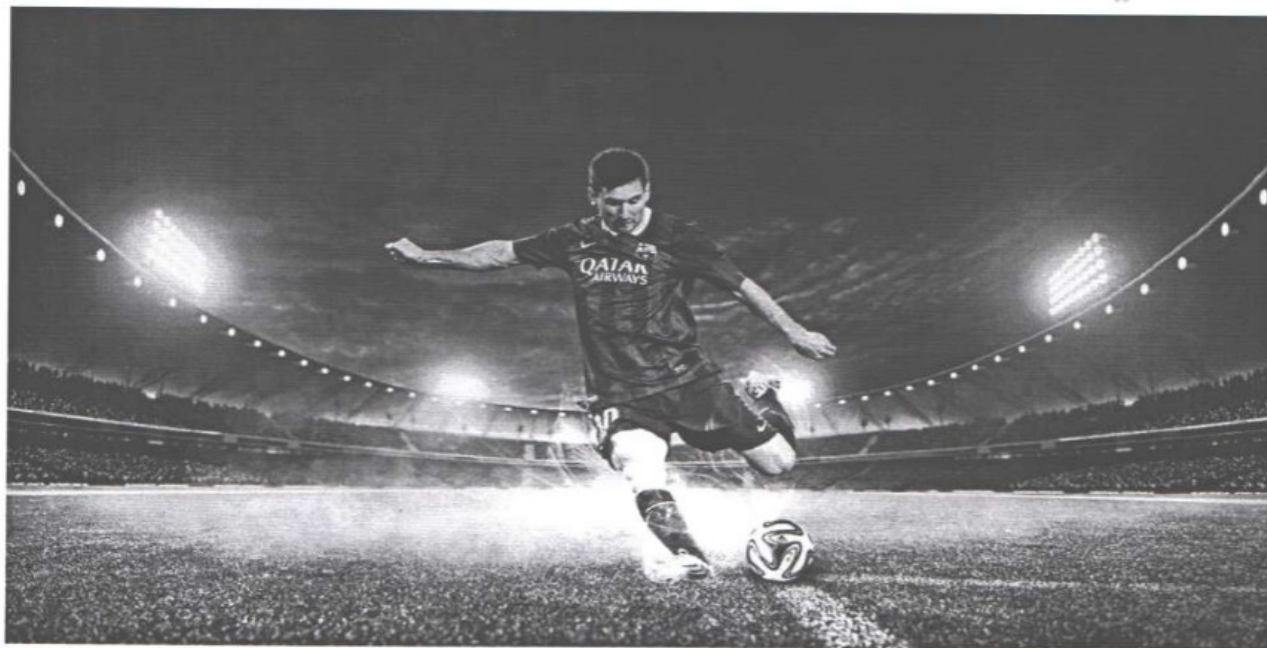
«Сарысай орта мектебі» КММ
директордың тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары М.Б. Ақынтаева
«27» - 08 - 2021ж



БЕКІТЕМІН:

«Сарысай орта мектебі» КММ
директоры Н.С. Нурмуханов
«20» - 08 - 2021ж

«Футбол үйірмесі»



Мән мұғалімі : Есиркепов А.К.

Сарысай ауылы
2021 – 2022 оқу жылы

Түсінік хат

Ұсынылпы отырған бағдарлама дене шынықтыру сабағынан толық меңгеріп, үйреніп жетілдіру үшін жазылған. Аталған курс жас өспірімдердің біліктілігін, ептілігін, икемділігін, шапшаңдылығын, төзімділігін қалыптастырады. Сабақ кезінде жетілдірілмей қалған айла тәсілдерді үйретуге үлкен септігін тигізеді.

Дене тәрбиесінің мақсаты денсаулығы мықты, рухы сергек. Отанын қорғауға және ұзақ уақыт шығармашылық еңбекке жарамды адамды қалыптастыру болып табылады.

Қазақстан Республикасы президентінің «Қазақстан - 2030» бағдарламасында: «Біздің ұрпақтың бүгінгі кезеңінің міндеттеріне өзге келер ұрпақтар алдында орасан зор жауапкершілік жүгін арқалайтынымыз, сонымен бірге жастар алдындағы жауапкершілікті күнде ұстауға тиіс екендігіміз» туралы айтылған.

Бұдан егеменді елімізде жас ұрпақтың дене тәрбиесіне айырықша көңіл бөліп отырғаны көрінеді. Оқушылардың дене тәрбиесін жетілдіру – денсаулығы мықты, денесі жан – жақты дамыған, алуан түрлі дене және ақыл – ой еңбектерін орындауға әбден қабылетті ұрпақты дайындау жөніндегі мемлекеттік қажеттілік талаптарына байланысты жүргізілетін іс.

Оқушылар дене тәрбиесінің толық мәнінде жүзеге асыруында адамның денесін өмір бойы жетілдіріп отыруына негіз жасайды. Мектептен тыс таңдау курысынан 1 сағат факультатив сабағын ұлдар бос жүрмеуі проблемасын шешудің және қоғамға жат қылықтардың көрінісін болдырмаудың тиімді жолына және болашақ спортсмен дайындап шығарамын деген мақсатпен жүргізіледі.

Оқушылардың сыныптан тыс уақытындағы жұмыстары мектептегі дене жаттығуларымен ұйымдасқан түрде айналысу жүйесін құрайды. Баланың жеке қызығушылығымен бейімділігі анықталып, спортпен жүйелі түрде айналысуға дайындығы молырақ оқушылар тартылады.

Оқыту курсының мазмұны

Бұл бағдарлама оқушылар футболдың спорт ережесі бойынша өздерінің орындарымен танысып, кезекпен алмасып отырады.

Біріншіден алаң сыртынан ойынға допты қарсылас топқа береді.

Қарсылас топ әртүрлі қимыл әрекеттермен шабуылды ұйымдастырады.

Шабуыл екі немесе үш тәсілден тұрады. Пасты оң немесе сол жақтағы шабулшыға береді. Шабулшы қатты немесе жай соққы жасап қарсыластардың алаңына түсіруі тиіс. Соққы кезінде варотаға тосқауыл қйылады. Тосқауыл бір немесе екі, үш ойыншы қоя алады.

Футбол ойыны адам денсаулығына өте көп әсер етеді. Футбол шапшаңдылыққа, ептілікке, икемділікке, төзімділікке тәрбиелейді. Ойын алдында әртүрлі дене қыздыру және жалпы даму жаттығулары қол, аяқ, бел бұлшық еттеріне жасалады. Оқушылар футбол ойынына әртүрлі қимыл әрекеттерді, айла тәсілдерді үйреніп, өздеріне жақсы әсер алады.

Пайдаланылған әдебиеттер

- Мектептегі дене шынықтыру. С.Асанбаев (2007)
- Дене тәрбиелеу. Н.Н.Коробейников
- Мектептегі дене шынықтыру. Б.Лихоманова (2008)
- Спорт газеті № 40
- Мектептегі дене шынықтыру № 4 т.б.

Міндеттері

- Футбол ойынының шығу тарихын білу.
- Футбол ойынының тактикаларын үйрену.
- Командалық ойынының тактикасын үйрену.
- Допты беру тәсілдерін үйрену.
- Допты лақтыру түрлерін үйрену.

Мақсаттары

- Салауатты өмір салтын насихаттау.
- Спортқа баулау.
- Ептілік, икемділік, төзімділік, шапшандылыққа дайындау.
- Спортқа деген қызығушылықтырын арттыру.
- Уақытты ұтымды пайдалануға үйрету.
- Ұйымшылдыққа тәрбиелеу.

Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

[illegible]

Қауіпсіздік ережесі. **ӘР** **Ж** **Ү** **І** **Р** **М** **Е** **С** **І** **Н** **Е**.

Өткен уақыт. 02.09.21* - 5.06.22.*

[illegible]

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ БОЙЫНША НҰСҚАУ

I. Жалпы қауіпсіздік ережелері

1. Бұл нұсқауды сақтау жекпе-жек залында дайындалатын барлық спортшылар үшін міндетті.
2. Жаттығу сабағына дәрігерлік тексеруден және қауіпсіздік техникасы нұсқамалығынан өткен спортшылар жіберіледі.
3. Жекпе-жек залында тек спорт киімі мен табаны таймайтын аяқ киімде ғана дайындалуға болады.
4. Спорт залына сырт киіммен кіруге болмайды.
5. Жеке гигиена талаптарын сақтау керек (дене таза болуы, тырнақ қысқа, сақина, моншақтың болмауы тиіс).
6. Жекпе-жек залына портфель мен сөмке алып кіруге болмайды.
7. Жекпе-жек залындағы жарақат алу қаупі:
 - электр жарығын қосқан кезде (электр тогынан зақымдану);
 - ҚЕ сақтамаудан (қолдарды, буындарды жарақаттау, соғып алу);
 - істен шыққан немесе дайын емес спорт құралдарымен жұмыс істеу кезінде.
8. Сүлгі мен сабын салынған жеке дорбаша болуы тиіс.

II. Жаттығу жұмыстары басталар алдындағы қауіпсіздік талаптар

1. Спорттық киімді киім ауыстыру орнында ауыстыру керек.
2. Жаттықтырушының рұқсатынсыз немесе кезекшінің бұйрығынсыз залға кіруге болмайды.
3. Спорт залына сабырмен, асықпай, тәртіппен, реттілікті сақтап кіреді.
4. Электр жарығын өз бетінше қосуға болмайды.
5. Жаттықтырушының рұқсат бермей тұрып желдету үшін есікті ашуға болмайды.
6. Жаттықтырушының нұсқауынсыз спорт құралдары мен снарядтарының орындарын ауыстыруға болмайды.
7. Жаттығу залына арналған ҚЕ бойынша нұсқауды мұқият тыңдау керек.

III. Жаттығу кезіндегі қауіпсіздік талаптар

1. Жаттықтырушының бұйрығынсыз жаттығуларды және тапсырмаларды орындауға болмайды.
2. Төсеніш төселмеген жағдайда спорттық снарядтармен жаттығу орындауға болмайды.
3. Снарядтарда жұмыс орындау алдында оларды құрғақ, таза шүберекпен сүртіп алу қажет.
4. Жаттығуларды орындау кезінде қауіпсіздік ережелерін естен шығармаңыздар.
5. Жаттықтырушының тапсырмасында көрсетілмеген жаттығуларды орындамаңыздар.
6. Жаттығуда тәртіп пен реттілікті сақтау.
7. Залдан жаттықтырушының рұқсатынсыз кетпеу.
8. Жаттығу жасар алдында снарядқа жақын тұрған оқушының жоқтығына көз жеткізіп алу.

IV. Апатты жағдайлардағы қауіпсіздік талаптары

1. Өз-өзінді нашар сезінген жағдайда сабақты тоқтатып, бұл туралы оқытушыға немесе жаттықтырушыға хабарлау керек.
2. Жарақат алған жағдайда мұғалімге хабарландар, сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
3. Кабинетте апатты жағдай орын алғанда, өрт шыға қалған жағдайда мұғалімнің нұсқауымен ұйымдасқан түрде, жылдам, абыржымай, гимнастика залын тастап шығындар.

V. Сабақ біткеннен кейінгі қауіпсіздік талаптары

1. Гимнастика залынан мұғалімнің командасымен, асығып-үсікпей, сабырмен шығындар.
2. Беті-қолдарыңды сабындап жуындар.
3. Спорт киімдеріңді, аяқ киімдеріңді шешіндер, оны тек спортпен айналысуға ғана пайдаланындар.
4. Сабақ кезінде өздерің байқаған барлық кемшіліктер туралы мұғалімге хабарландар.

I жарты жылдық 2021-2022 оқу жылы

P/ C	Мазмұны	Сағат саны	Мерзімі
1	Теориялық әлімет	1	02.09.21
2	Саптық жаттығулар	1	3.09
3	Жеңіл атлетика	1	7.09
4	60-100 м қашықтықта жүгіру	1	9.09
5	Кросс 1500 м жүгіру	1	10.09
	Футбол	—	—
1	Теориялық мәлімет	2	14.09 - 16.09
2	Допты алып жүгіру	2	17.09 - 21.09
3	Допты тоқтату әдістері	2	23.24-09
4	Допты баспен тоқтату	2	28.30-09
5	Допты кеудемен тоқтату	2	1.5.-10
6	Допты аяқпен тоқтату	3	7.8.12.-10
7	Ойыншылардың тұруы және орын ауыстыруы	3	14.15.19.-10
8	Допты тебу әдістері	3	21.22.26-10
9	Допты аяқ басының ішкі жағымен тебу	3	28.29.09-11
10	Допты аяқтың орта жағымен тебу	3	11.12.16-11
11	Допты аяқтың сыртқы жағымен тебу	3	18.19.23-11
12	Допты аяқтың өкшесімен тебу	3	25.26.30-11
13	Допты тоқтату әдістері	3	02.03.07-12
14	Алаңда ауысу техникасы	3	09.10.14.-12
15	Допты қақпаға соғу	3	16.17.21-12
16	Командалық ойын	3	23.24.28-12.
17	Командалық ойын	3	28.28.29-12.

II жарты жылдық 2021-2022 оқу жылы

P/C	Мазмұны	Сағат саны	Мерзімі
1	Допты алып жүгіру	3	11.13.14-01.2023
2	Допты алып жүгіру	3	18.20.21-01
3	Допты тартып алу	3	26.27.28-01
4	Допты ойынға қосу	3	01.03.04-02
5	Футболда шабуылдар	3	8.10.11-02
6	Допты аяқпен теуіп, баспен шағу	3	15.12.18-02
7	Допты аяқпен,кеудемен,баспен тосу	3	22.24.25-02
8	Допты ойынға қосу	3	01.03.04-03
9	Допты ауыттан лақтыру	3	8.10.10-03
10	Допты уголдан тебу	3	15.17.18-03
11	Допты баспен соғу	3	5.7.8-04
12	Допты қақпаға соғу	3	12.14.15-04
13	Допты тоқтату	3	19.21.22-04
14	Алаңда жылжу техникасы	3	26.28.29-04
15	Жаттығу ойындары	3	03.05.06-05
16	Командалық ойын	3	10.12.13-05
17	Командалық ойын	3	17.19.20-05

Сарысай орта мектебі

Футбол үйірмесіне қатысым журналы

Үйірме жетекшісі: Есиркепов А.К.

2021-2022 оқу жылы

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№	Оқушылардың аты-жөні	Ряды	
		19	20
1	Сапаров Рустам		
2	Құсқанов Айым		
3	Қуаныш Илияс		
4	Елеу Әлім		
5	Шуканов Арнар		
6	Айжарық Аманбек		
7	Мәулетшіріп Жандос		
8	Амантай Саян		
9	Қаралычк Рустам		
10	Шуканов Елжур		
11	Жақсымбет Әліп		
12	Амангелді Аппамас		
13			
14			
15			
16			
17			