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

КЕЛІСЕМІН:

«Сарысай орта мектебі» КММ
директордың тәрбие ісі жөніндегі
орынбасары М.Б.Акынтаева
«-29-» -08- 2022ж

БЕКІТЕМІН:

«Сарысай орта мектебі» КММ
директоры Н.С.Нурмуханов
«-31-» -08- 2022ж

«Футбол үйірмесі»

Пән мұғалімі: Есиркепов.А.К

Сарысай ауылы
2022-2023 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.

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.

Оқыту курсының мазмұны

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

Біріншіден алаң сыртынан ойнға 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 тәрбиелеиді. 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.

Футбол үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

Р/с	Аты-жөні	Сыныбы
1	Асылбай Әбілмансур	5 - сынып
2	Аманкос Нұржан	5 - сынып
3	Вьюба Даниил	5 - сынып
4	Есіркеп Анар	5 - сынып
5	Куандык Нұрәлі	5 - сынып
6	Куаныш Елнұр	5 - сынып
7	Нағашыбай Ислам	4 - сынып
8	Куандык Ерканат	4 - сынып
9	Берентаева Томирис	8 - сынып
10	Рахым Нурзия	8 - сынып
11	Утянова Томирис	8 - сынып
12	Берік Толғанай	7 - сынып
13	Имангалиева Ясмин	7 - сынып
14	Ламым Акзерім	7 - сынып
15	Берік Сердана	5 - сынып
16	Сембаева Аяулым	5 - сынып
17	Сағымжан Аружан	5 - сынып

Қауіпсіздік ережесі

Өткен уақыт

№	Аты-жөні	Таныстым	Қолы	Мұғалімнің қолы
1	Асылбай Әбілмансур	Таныстым		
2	Амакос Нұржан	таныстым		
3	Дзюба Даниил	Таныстым		
4	Есіркеп Анар	Таныстым		
5	Куандық Нұрәлі	Таныстым		
6	Куаныш Елнур	Таныстым		
7	Нағашыбай Ислам	Таныстым		
8	Куандық Ерқанат	Таныстым		
9	Берентаева Томирис	Таныстым		
10	Рақым Нұрзия	Таныстым		
11	Уланова Томирис	Таныстым		
12	Берік Толғанай	Таныстым		
13	Имангалиева Ясмин.	Таныстым		
14	Ланым Ақзерім	Таныстым		
15	Берік Сердана	Таныстым		
16	Сембаева Аяулым	Таныстым		
17	Сағымжан Аружан	Таныстым		

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ БОЙЫНША НҰСҚАУ

І.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.

ІІ.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.

ІІІ. 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 хабарлаңдар, сендерге алғашқы көмек көрсетеді.
3. Кабинетте апатты жағдай орын алғанда,өрт шыға қалған жағдайда мұғалімнің нұсқауымен ұйымдасқан түрде,жылдам,абыржымай,гимнастика залын тастап шығыңдар.

V.Сабақ біткеннен кейінгі қауіпсіздік талаптары

1. Гимнастика залынан мұғалімнің командасымен,асығып-үсікпей,сабырмен шығыңдар.
2. Беті-қолдарыңды сабындап жуыңдар.
3. Спорт киімдеріңді,аяқ киімдеріңді шешіңдер, оны тек спортпен айналысуға ғана пайдаланыңдар.
4. Сабақ кезінде өздерің байқаған барлық кемшіліктер туралы мұғалімге хабарлаңдар.

І жарты жылдық 2022-2023 оқу жылы

Р/С	Мазмұны	Сағат саны	Мерзімі
1	Теориялық мәлімет	1	02.09.2022
2	Саптық жаттығулар	1	6.09
3	Жеңіл атлетика	1	8.09
4	60-100 м қашықтықта жүгіру	1	9.09
5	Кросс 1500 м жүгіру	1	13.09
	Футбол	—	—
1	Теориялық мәлімет	2	15.16-09
2	Допты алып жүгіру	2	20.22-09
3	Допты тоқтату әдістері	2	23.27-09
4	Допты баспен тоқтату	2	29.30-09
5	Допты кеудемен тоқтату	2	04.06-10
6	Допты аяқпен тоқтату	3	07.11.13.-10
7	Ойыншылардың тұруы және орын ауыстыруы	3	14.18.20-10
8	Допты тебу әдістері	3	21.25.27-10
9	Допты аяқ басының ішкі жағымен тебу	3	28.8.10.-11
10	Допты аяқтың орта жағымен тебу	3	11.15.17-11
11	Допты аяқтың сыртқы жағымен тебу	3	18.22.24-11
12	Допты аяқтың өкшесімен тебу	3	25.29.1-11
13	Допты тоқтату әдістері	3	2.6.8.-12
14	Аланда ауысу техникасы	3	9.13.15-12
15	Допты қақпаға соғу	3	16 20.22-12
16	Командалық ойын	3	23.27.29-12
17	Командалық ойын	3	29.29.30.-12.

II жарты жылдық 2022-2023 оқу жылы

Р/С	Мазмұны	Сағат саны	Мерзімі
1	Допты алып жүгіру	3	10.12.13. -01.2023
2	Допты алып жүгіру	3	17.19.20-01
3	Допты тартып алу	3	24. 26. 27-01
4	Допты ойынға қосу	3	31.02.03-02
5	Футболда шабуылдар	3	7. 9.10 -02
6	Допты аяқпен теуіп, баспен шағу	3	14. 16. 17 -02
7	Допты аяқпен,кеудемен,баспен тосу	3	21. 23.24 -02
8	Допты ойынға қосу	3	28 2. 3. -03
9	Допты ауыттан лақтыру	3	7.9.10-03
10	Допты уголдан тебу	3	14. 16.17 -03
11	Допты баспен соғу	3	04.06.07 -04
12	Допты қақпаға соғу	3	11. 13. 14- 04
13	Допты тоқтату	3	18. 20. 21- 04
14	Аланда жылжу техникасы	3	25. 27.28 -04
15	Жаттығу ойындары	3	02.04.05 -05
16	Командалық ойын	3	9. 11. 12-05
17	Командалық ойын	3	16. 18. 19. -05

Сарысай орта мектебі

Футбол үйірмесіне қатысым журналы

Үйірме жетекшісі: Есиркепов А.К.

2022-2023 оқу жылы

№	Оқушылардың аты-жөні	Қыркүйек									Қазан										
		2	6	8	9	13	15	18	20	22	25	27	29	30	4	6	7	11	13	14	18
1	Асылбай Әбілмансұр																				
2	Аманкос Нұржан												Н								
3	Әзиова Даниия																				
4	Есіркеп Диар																				
5	Куандық Нұрәлі																				
6	Куаныш Елнұр																				
7	Нағашыбай Ислам																				
8	Куандық Ерканат																				
9	Берентаева Томирис																				
10	Рахым Нұрзия			Н	Н								Н								
11	Утянова Томирис				Н		Н										Н				
12	Берік Толғанай																				
13	Иманғалиева Ясмин				Н					Н											
14	Лашын Ақзерін																				
15	Берік Сердана																				
16	Сембаева Аяулым		Н				Н														
17	Сағынжан Аружан.													Н							

№	Оқушылардың аты-жөні	Қазан					Қараша										Желтоқсан				
		20	21	25	27	28	8	10	11	15	17	18	22	24	25	29	1	2	6	8	9
1	Асылбай Әбілмансур																				
2	Аманкос Нуржан					Н															
3	Дзюба Даниил																				
4	Есіркеп Әнар																				
5	Қуандық Нұрәлі														Н						
6	Қуаныш Елнұр																				
7	Нағашыбай Ислам			Н																	
8	Қуандық Ерқанат																				
9	Белентаева Томирис																				
10	Расым Нурзия							Н	Н												
11	Утянова Томирис																				
12	Берік Толғанай																				
13	Имангалиева Ясмин							Н													
14	Лашын Ақзерім																				
15	Берік Сердана											Н									
16	Сембаева Аяулым											Н									
17	Сағымжан Аружан																Н	Н			

№	Оқушылардың аты-жөні	Желтоқсан											Қаңтар								
		13	15	16/20	20	22	23	27	29	29	29	30	10	12	13	17	19	20	24	26	27
1	Асылбай Әбілмансур																				
2	Аманкос Нуржан											Н									
3	Әзиова Дания																				
4	Есіркеп Анар																				
5	Куандык Нұрәлі															Н					
6	Куанышы Елнур				Н																
7	Нағашыбай Ислам																				
8	Куандык Ерканат															Н					
9	Берентаева Томирис																				
10	Рахым Нурзия						Н														
11	Утянова Томирис					Н	Н								Н						
12	Берік Толғанай																				
13	Имангалиева Ясмин							Н													
14	Пашын Ақзерім																				
15	Берік Сервина																				
16	Сембаева Аяулым										Н										
17	Сағымжан Аружан																Н				

№	Оқушылардың аты-жөні	Ақпан													Наурыз						
		31	2	3	7	9	10	14	16	17	21	23	24	28	2	3	7	9	10	14	16
1	Асылбай Әбілмансұр																				
2	Аманкос Нұржан			Н																	
3	Дзюба Даниил																				
4	Есіркеп Әмір															Н					
5	Қуандық Нұрәлі																				
6	Қуаныш Елнұр																				
7	Нағашыбай Исмаил						Н														
8	Қуандық Ерқонат																				
9	Берентаева Томирис								Н												
10	Рақым Нұрзия								Н												
11	Утянова Томирис								Н							Н					
12	Берік Толғанай																				
13	Имангалиева Ясмин								Н												
14	Пашын Ақзерім																				
15	Берік Сердана			Н																	
16	Сембаева Аяулым			Н												Н					
17	Сарымжан Аружан			Н																Н	Н

№	Оқушылардың аты-жөні	Сәуір													Мамыр						
		17	4	6	7	11	13	14	18	20	21	25	27	28	2	4	5	9/11	11	12	16
1	Асылбай Әбілмансұр											Н									
2	Аманкос Нұржан																				
3	Әзиева Даниил																				
4	Есіркеп Анар											Н									
5	Қуандық Нұрәлі																				
6	Қуаныш Елнұр				Н																
7	Нағашыбай Ислам																				
8	Қуандық Ерқанат				Н																
9	Бегентаева Томирис																				
10	Рақым Нұрзия				Н													Н			
11	Утянова Томирис																	Н			
12	Берік Толғанай																				
13	Имангалиева Ясмин																				
14	Лашын Ақзерім																				
15	Берік Сердана																				
16	Сембаева Аяулым																				
17	Сағынжан Аружан.																				

№	Оқушылардың аты-жөні	Мамыр																			
		18	19.																		
1	Асылбай Әділмансур																				
2	Аманкос Нұржан																				
3	Дзюба Даниил																				
4	Есіркеп Днар																				
5	Куандық Нұрәлі																				
6	Куаныш Елнур																				
7	Малғанбай Ислам																				
8	Куандық Ерқанат																				
9	Берентаева Томирис																				
10	Рүкым Нұрзия																				
11	Утянова Томирис																				
12	Берік Толғанай																				
13	Иманғалиева Ясмин																				
14	Лашын Ақзерім																				
15	Берік Сердана																				
16	Сембаева Аяулым																				
17	Сағымжан Аружан																				