Түркістан облысы

Шардара қаласы

«Бекітемін»
Мектеп-лицей директоры: **Ж. Сапаров**

«Шардара» мектеп - лицейі

«Жас Футболшы» үйірмесінің жылдық жоспары

Үйірме жетекшісі: М. Сретай

2024 – 2025 оқу жылы

Спорттық ойын Футбол

Футболдан жаттығу сабағында мына төмендегі қауіпсіздік

ережелері сақталуы тиіс:

1.Жаттығу сабағын бастау үшін ең алдымен міндетті түрде жүгіру,секіру жаттығуларын жасап денені толық қыздыру қажет.Жарқат алып қалмау үшін аяқ-қолдарға арнайы жаттығуларды толықжасау қажет.

2. Доппен тұрған қарсыласыңды қағып кетуге,итеріп жіберуге болмайды.

3. Допты алып келе жатқан қарсыласыңды шалуға болмайды.

4. Ойын барысында қарсыласыңды ұстауға, қағып кетуге болмайды.

5. Ойын кезінде орынсыз айқайлауға болмайды,әріптесіне қолын көтеріп белгі беруге болады.

6. Допқа секіргенде қарсыласты ұстап қалуға немесе итеріп жіберуге болмайды.

7. Допқа секіріп жерге түскенде екі аяққа тең түсуге тырысу қажет.

8. Егер құлаған жағдайда қолды тіремей аунап құлауға тырысу керек.

Футбол үйірмесінің мақсаты:

Футбол ойынына оқушыларды баулу, денсаулығы мықты болып өсуіне,слауатты өмір салтын насиқаттауға, спорт шеберлігін шыңдауға,ізденуге, жауапкершілікке сезінуге тәрбиелеу.

Үйірме жетекшісінің міндеттері:

1.Жалпы ҚР спотқа деген көзқарасы туралы түсінік жасау.

2.Оқушылардың өзіндік жаттығуларды шыңлауына жағдай жасау.

3.Үйірме мүшелерімен тығыз байланыста болу.

4.Оқушылардың жаттығу кезіндегі жіберген кемшіліктерін өз уақытында ескертіп дұрыс бағытта жаттығу жасауына ықпал ету.

Футбол

1.Футбол ойынының методикасы.
2.Футбол ойынының техникасы мен тактикасы.
3.Жалпы және арнайы жаттығулар.
4.Бақылау ойындары және жарыстар.
5.Жолдастық кездесулер.

№	Мазмұны	Сағат саны	Өткізу мерзімі
1	Кіріспе Футболдың даму тарихы Допты ойынға қосу	2	
2	Техника қауіпсіздігі	2	
3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	2	
4	Ойынның негізгі ережелері	2	
5	Ойыншының тұрысы	2	
6	Аланда бір-біріне пас беріп ойнау	2	
7	Аланда кедергілер арасымен допты алып жүру	2	
8	Ауыттан допты тастап үйрену	2	
9	Айып добын тебуді үйрену	2	
10	Доппен алдап өту тәсілдері	2	
11	Аяқ ұшымен тебу	2	
12	Өкшемен тебу	2	
13	Допты қақпаға соғып жаттығу	2	
14	Арнайы дене жаттығулары	2	
15	Аяқтың орта ішімен допты соғу	2	
16	Қарама-қарсы серігіне допты беру	2	
17	Бір орнында допты соғу	2	
18	Табанның ішкі жағымен допты соғу	2	
19	Допты қабылдап алу техникасы	2	
20	Аяқтың ішкі жағымен соғу техникасы	2	
21	Бір орнында допты соғу	2	
22	Допты 2-3 адам екпінмен алып соғу	2	
23	Допты қабылдап алу техникасы	2	
24	Допты баспен ұру түрлері	2	
25	Шекемен ұру	2	
26	Өткенді қайталау	2	
27	Допты тоқтату тәсілі	2	
28	Аланда ауысу техникасы	2	
29	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	2	
30	Допты тартып алу тәсілдері	2	
31	Допты аяктың ортаңғы алкымымен алып жүру	2	
32	Допты табанның ішкі жағымен алып жүру	2	
33	Допты алып жүру 6-10 м.қашық.	2	
34	Допты тоқтату тәсілдері	2	
35	Допты алып жүру тәсілдері	2	
36	Қақпашының ойыны	2	
37	Жүгіру, секіру ойындары	2	
38	Допты қағып алу	2	
39	Допты ұрып жіберу	2	
40	Допты бағаннан асырып жіберу	2	

41	Сызық бойымен допты алып жүру 6-10м.қашық	2	
42	Ереже бойынша футбол ойнау	2	
43	Аяқтың ішкі жағымен соғу техникасы	2	
44	Ұшып келе жатқан допты соғу	2	
45	Допты тұрғанда лақтыру	2	
46	Қорғаушының допты алып жүру	2	
47	Қорғаушылардың міндеті	2	
48	Қорғаушының жеке әрекеті	2	
49	Шабулшының міндеті	2	
50	Топ – топ болып шабуылға шығу	2	
51	Үйретілген әдістермен қақпага доп соғу	2	
52	Командалық әрекет	2	
53	Командалық шабуыл	2	
54	Жеке әрекет	2	
55	Шабулдау	2	
56	Тосқауыл қою	2	
57	Допты баспен қақпаға соғу	2	
58	11 м. Қашықтықтан допты қақпаға дәл соғу	2	
59	Ойыншылардың шабуыл жасау	2	
60	Жеңілдетілген ережемен футбол ойнау	2	
61	Жалпы және арнайы жаттығулар	2	
62	Гимнастикалық жаттығулар	2	
63	Жылдамдықты арттыру жаттығулар	2	
64	Жақын және алыс беру тәсілдері	2	
65	Доппен бағыты өзгертіп жүру	2	
66	Айып добын дұрыс орындау	2	
67	Қақпашының допты ойынға қосуы	2	
68	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	2	

Шардара аудандық білім бөлімі
«Шардара» мектеп - лицейі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Бұйрық № 210

Шардара қаласы **«** 06 **»** 09 **2024ж.**

«Жас футболшы» үйірмесіне
төмендегі оқушылар қатыстырылсын

I – топ

1	Маликайдар Мәди	11а
2	Шымбай Ерболат	11б
3	Құрбанжан Қанат	11в
4	Абдраман Сағадат	11б
5	Али Нұрдаулет	10б
6	Сәрсенбай Рамазан	10г
7	Абдукадир Бекболат	10г
8	Жаппар Ерболат	10б
9	Жарылқап Бейбарыс	10б
10	Музафар Тоқтар	10б

II – топ

	Рахматулла Жарас	10б
	Тимур Датмансур	10б
	Жүсіпәлі Арлен	9д
	Абжаппаров Марат	9а
	Абилда Бекзат	9а
	Аликулов Мансур	9а
	Асет Нұрсаят	9а
	Барат Ерқанат	9ә
	Егемберген Нұртас	9а
	Мырзаш Едіге	9а

III – топ

1	Оңласбек Саят	8в
2	Абдукадир Бибол	8в
3	Балтабай Рамазан	7а
4	Рустамұлы Альтайыр	7ә
5	Нұрлыбек Нұрділдә	7а
6	Ыдырыс Нұрәділ	7г
7	Баймен Ибрахим	7г
8	Сапарбек Мағжан	6ә
9	Оңласбек Уәлихан	6б
10	Махамбет Нұрислам	6г

Мектеп – лицейі директоры: Ж. Сапаров

Үйірме жетекшісі: М.Сретай