

Бекітемін
«Балдырган» бөбекжай-балабақшасы
МКҚК меңгерушісі  А.А.Ақылбекова
« 01 » _____ 2022-2023 ж



Дене шынықтыру бойынша үйірмелер кестесі

«Футбол» үйірмесі

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Қурманғазы С.Қ.

Топ атауы	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма
«Балбөбек» кіші тобы				15.45 -16.00	
«Шағала» ортаңғы тобы				16.05 -16.25	
«Гүлдәурен» МАД тобы			15.40 -16.05		
«Балауса» ересек тобы			16.10 – 16.35		

Мақсаты:

Футбол ойынының әдіс -тәсілдерін игеру ойыншының қимыл икемділігі мен қабілетіне, оқу және топпен жұмыс істеу қабілетіне, ойынға ынтасына,
сабақты жоспарлай алатын жеке тұлға жетілдіруге жағдай жасау.

Міндеттері:

Оқушылардың спортқа болған қызығушылығын, жауапкершілігін арттыру. •

Күрделі техникаларын үйрету•

Нақты ,дұрыс техниканы таңдай білуге үйрету

Теориялық білімдерін тарау бойынша жүйелі қайталау•

Білім сапасының артуына ықпал жасау.•

Саналы ойлау қабілетін қалыптастыру

ФУТБОЛ ОЙЫНДАРЫНДАҒЫ ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ:

- ФУТБОЛ ОЙНАЙТЫН ОЙЫНШЫЛАРДЫҢ САНЫ АЛАНҢЫҢ КӨЛЕМІНЕ (КЕҢ, ТАР ЕКЕНДІГІНЕ) БАЙЛАНЫСТЫ;

- ОЙЫН БАРЫСЫНДА ДАУРЫҒЫП АЙҚАЙЛАУҒА БОЛМАЙДЫ, БІРАҚ ОЙЫНШЫ ӘРІПТЕСІНЕ БЕЛГІ БЕРУІНЕ БОЛАДЫ;

- ОЙЫНҒА ТӨРЕШЛІК ЕТУШІНІҢ ЕСКЕРТПЕСІН ОЙЫНШЫ МҮЛТІКСІЗ ОРЫНДАУҒА ТИІСТІ;

- ДОПТЫ АЛЫП БАРА ЖАТҚАН ҚАРСЫЛАСТЫ ҚУЫП ЖЕТКЕН ЖАҒДАЙДА, ОНЫҢ АЯҒЫН ЕМЕС, ДОПТЫ ТЕБУ АРҚЫЛЫ ТАРТЫП АЛУҒА БОЛАДЫ;

- ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙДА БОЛМАСЫН, ДОПТЫ АЛЫП КЕЛЕ ЖАТҚАН ҚАРСЫЛАСПЕН БЕТПЕ-БЕТ КЕЛГЕНДЕ, ТЕК ТОПТЫ ҒАНА ТЕБУ КЕРЕК;

- ТӨРЕШНІҢ БАРГЕН БЕОГІСІН (ЫСҚЫРЫҚТЫ) ЕСТІГЕН СӘТТЕ – ОЙЫНДЫ ТОҚТАТУ КЕРЕК;

ЖҮГІРІП БАРА ЖАТҚАН ҚАРСЫЛАСТЫ АРТЫНАН КЕЛІП ИТЕРІП ЖІБЕРУГЕ,ШАЛУҒА БОЛМАЙДЫ;

- ДОПҚА ТАЛАСҚАНДА, ҚАРСЫЛАС ОЙЫНШЫНЫ ИТЕРУГЕ БОЛМАЙДЫ;

- ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙДА БОЛМАСЫН, ҚАҚПАШЫҒА ТИІСУГЕ БОЛМАЙДЫ. ДӨРЕКІЛІК ЖАСАУ ФУТБОЛШЫҒА ЖАТ ҚҰБЫЛЫС;

- АУА РАЙЫНА ҚАРАЙ ОЙЫНҒА КИЕТІН СПОРТ КИІМДЕРІ ӨЗГЕРЕДІ.

Сабақ №	Бағдарлама бөлімінің атауы	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Сабақ түрі Сабақ барысында	Қадағалау түрі	Құрал сайман	Үй тапсырмасы	Мерзімі
1	Футбол	Футбол ойын ережесі. Қауіпсіздік ережесі.	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Ойын ережесін жаттау	
2		Жүгіру жаттығулары	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
3		Допты алып жүру	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
4		Допты аяқ ұшымен тебу	1	Үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
5		Допты тоқтату әдістері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
6		Оқу жаттығу ойыны	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
7		Ойын техникасының элементтері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
8		Допты алып жүру	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	доптар	Жаттығуды жетілдіру	
9		Қақпашы ойыны	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
10		Табанның ішкі жағымен және аяқ алқымының ішкі бөлігімен қозғалыстағы допты соғуды үйрету.	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	

11		Табанның ішкі жағымен және аяқ алқымының ішкі бөлігімен қозғалыстағы допты соғуды бекіту. Жаттығу ойыны	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
12		Допты тоқтату әдістері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
13		Допты табанның ішкі бетімен, табанның ішкі бетімен, ортасымен, кеудемен тоқтатуды бекіту. Табанның ішкі жағымен және аяқ алқымының ішкі бөлігімен қозғалыстағы допты соғуды тапсыру. Жаттығу ойыны.	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
14		Табанның ішкі бетімен, аяқ алқымының сыртқы жағымен допты алып жүруді үйрету. Допты табанның ішкі бетімен, табанның ішкі бетімен, ортасымен, кеудемен тоқтатуды жетілдіру. Жаттығу ойыны.	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
15		Табанның ішкі бетімен, аяқ алқымының сыртқы жағымен допты алып жүруді бекіту. Допты табанның ішкі бетімен, табанның ішкі бетімен, ортасымен, кеудемен тоқтатуды тапсыру. Жаттығу ойыны	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
16		Алаңда ауысу тәсілдері: жүру, жүгіру, секірулер, тоқтаулар, бұрылуларды	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	

		үйрету. Табанның ішкі бетімен, аяқ алқымының сыртқы жағымен допты алып жүруді жетілдіру. Жаттығу ойыны.						
17		Алаңда ауысу тәсілдері: жүру, жүгіру, секірулер, тоқтаулар, бұрылуларды бекіту. Табанның ішкі бетімен, аяқ алқымының сыртқы жағымен допты алып жүруді тапсыру. Жаттығу ойыны.	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
18		Допты тебу	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
19		Допты тартып алу	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
20		Оқу жаттығу ойындары	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
21		Екі жақтағы футбол ойындары	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
22		Допты өз әріптесіне беру	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
23		Қорғану әдістері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
24		Футбол добын тебу тәсілдері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
25		Доп тебу	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
26		Допты беру алып жүру әдістері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	

27		Ойын кезінде допты тоқтату ережелері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
28		Жалпы ойын ережелері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
29		Екі жақты ойын ережелері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
30		Апсайт түсінік беру	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
31		Шығып кеткен допты ойынға қосу	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
32		Бұрыштағы ойын	1	Үйрету жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
33		3x4 шабуыл әдістері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	
34		Шабуыл мен қорғану әдістері	1	үйрету, жетілдіру	ағымды	Доп тар	Жаттығуды жетілдіру	