

ӘБ отырысында қаралды

ӘБ жетекшісі

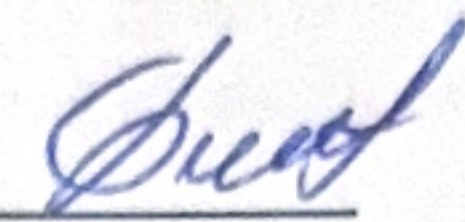
О.Т.Абдуллин 

Хаттама № 1

«26» 08 2025ж

Келісемін

Директордың ӘІЖО

Б.Р.Утебаева 

«26» 08 2025ж

Бекітемін

Мектеп директоры

А.С.Джамбулова 

«26» 08 2025ж



Футбол секциясының жұмыс жоспары

7-8 сыныптар

Дайындаған секция жетекшісі: Бекмуратов Х.А.

2025-2026 оқу жылы

Түсінік хат

Футбол-жасөспірімдерді қызықтыратын көптік спорт түрі. Оның ерекшелігі-ол әр түрлі қозғалысқа бай. Футбол ойнау үшін жылдам жүгіру, жүгіру бағыты мен жылдамдығын ауыстыру, күшті екпін және төзімді болу керек. Эмоциялық керенуі сыналатын ойын барысында ағзадағы жүрек қан тамырлары мен тынысалу жүйелерінде жоғары жылжу қызметін тудырады. Шабуыл мен оқшаулау кезінде допты теуіп, сүйек жүйесін нығайтады, буындарды неғұрлым жылжымалы қылып, бұлшықеттің күші мен икемділігін арттырады. Доппен тұрақты өзара іс-қимыл терең және прифериялық көруге, дәлдік және кеңістікті бағдарлауды жақсартуға мүмкіндік береді. Футбол ойыны көру мен есту қабілеттерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктемелер жас спортшылардың өсуіне жақсы әсер етеді.

Оқу бағдарламасы бір дайындалған. Оқу аптасына 1 рет, 2 сағат өтеді. Теориялық және практикалық бөлімнен тұрады. Теориялық бөлімінде футбол ойынының техникасы мен топтамасы қарастырылады. Практикалық бөлімінде техникалық әдістер мен тактикалық комбинациялар қарастырылады. Оқушылармен сабақта аралас жаттығулар мен оқу жаттығулар өткізу.

Максаты мен міндеттері.

Максаты:

1. Оқушыларға футбол ойынының техникасы мен тактикасын түсіндіру.
2. Оқушылардың денсаулығын нығайту.
3. Моральдік және еріктік сапаларын дамыта отырып, достық пен өзара көмек көрсетуге тәрбиелеу.

Міндеттері:

1. Футбол ойынының техникасы мен тактикасы туралы жалпы түсініктерді қалыптастыру
2. Футбол ойынының әдіс-тәсілдерін үйрету, бастапқы төрешінің дағдысын қалыптастыру.
3. Алған білімдерін ойын кезінде пайдалануға өз бетімен ойында пайдалану.

Бағдарламаның мазмұны

Кіріспе: Футбол ойынының пайда болу тарихы. Ойын кезіндегі қауіпсіздік техникасы.

Жалпы дене дайындығы:

Теориясы: футболшыларға жалпы дене дайындығының маңызы.

Практика: Бұлшықеттің күштілігі мен жылдамдығына бағытталған дайындық

жаттығулар: әр түрлі тәсілдердің жылдамдықтың, секірудің дамуы.

Допты алып жүру, тебу, токтату тәсілі. Шабуылдау тәсілі, қорғау іс-әрекеті.

Теориялық дайындық:

Футбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың футболдағы маңызы.

Футбол үйірмесінің жоспары

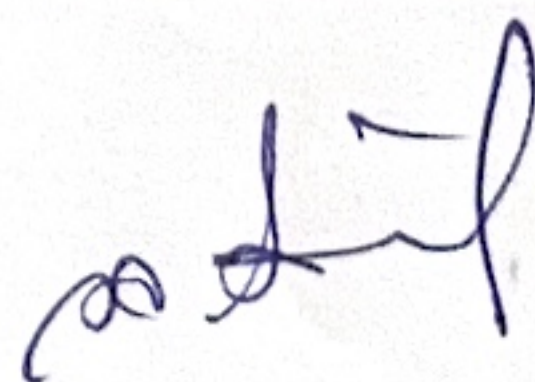
	Өтілетін сабақтың тақырыбы	Сағат саны	Өтілетін мерзімі
1	Қ.Р футболдың дамуы	1 сағ	06.09
2	Футболдың шығу тарихы	1 сағ	13.09
3	Футбол ойынына қойылатын гигиеналық талаптар	1 сағ	20.09
4	Техника қауіпсіздік ережелерін сақтау	1 сағ	27.09
5	Ойынның негізгі ережелері	1 сағ	04.10
6	Ойыншының тұрысы	1 сағ	11.10
7	Алаңда бір-біріне пас беріп ойнау	1 сағ	18.10
8	Алаңда кедергілер арасымен допты алып жүру	1 сағ	25.10
9	Ауыттан допты тастап үйрену	1 сағ	08.11
10	Айып добын тебуді үйрену	1 сағ	15.11
11	Доппен алдап өту тәсілдері	1 сағ	22.11
12	Допты тоқтату тәсілдері	1 сағ	29.11
13	Аяқ ұшымен тебу	1 сағ	06.12
14	Өкшемен тебу	1 сағ	13.12
15	Допты баспен ұру түрлері	1 сағ	20.12
16	Шекемен ұру	1 сағ	27.12
17	Секіріп шекемен ұру	1 сағ	10.01
18	Баспен ұру	1 сағ	17.01
19	Допты қақпаға дұрыс бағыттау	1 сағ	24.01
20	Допты тартып алу тәсілдері	1 сағ	31.01
21	Допты тоқтату тәсілдері	1 сағ	07.02
22	Допты алып жүру тәсілдері	1 сағ	14.02
23	Қақпашының ойыны	1 сағ	21.02

24	Допты қағып алу	1 сағ	28.02
25	Допты ұрып жіберу	1 сағ	07.03
26	Допты бағаннан асырып жіберу	1 сағ	14.03
27	Қорғаушылардың міндеті	1 сағ	04.04
28	Қорғаушының жеке әрекеті	1 сағ	11.04
29	Шабулшының міндеті	1 сағ	18.04
30	Топ – топ болып шабуылға шығу	1 сағ	25.04
31	Командалық әрекет	1 сағ	02.05
32	Жеке әрекет	1 сағ	09.05
33	Айып добын дұрыс орындау	1 сағ	16.05
34	Қақпашының допты ойынға қосуы	1 сағ	23.05

«Футбол» секциясына қатысатын оқушылар тізімі:

№	Оқушының аты-жөні	Класы
1.	Манасов Сержан	8 «А»
2.	Тукешев Нурдаулет	8 «А»
3.	Боранбаев Ислам	8 «А»
4.	Абдрахманов Алдияр	8 «А»
5.	Әбдижамат Абай	8 «А»
6.	Ханкелді Аян	8 «А»
7.	Калиев Мират	8 «А»
8.	Нияз Арлан	8 «А»
9.	Бақтыбаев Жангир	8 «А»
10.	Алдамберген Рахман	8 «Ә»
11.	Батырханұлы Аңсар	8 «Ә»
12.	Сәкен Әбілхайыр	8 «Ә»
13.	Өсер Жанарыс	8 «Ә»
14.	Жұмабек Ернұр	8 «Ә»
15.	Оразалыұлы Ерасыл	8 «Ә»
16.	Даримбаев Әли	8 «Ә»
17.	Байзолла Мағжан	7 «А»
18.	Берікұлы Дамир	7 «А»
19.	Жеңісбек Айсұлтан	7 «А»
20.	Тілекқабыл Жанарыс	7 «А»
21.	Махамбет Омар	7 «А»
22.	Есенғалиұлы Әли	7 «Ә»
23.	Елеукен Жансен	7 «Ә»
24.	Шакиев Абу	7 «Ә»
25.	Аманжан Арсен	7 «Ә»
26.	Төрекулов Қайнар	7 «Ә»
27.	Болат Исмаил	7 «Б»
28.	Махамбетсали Ернұр	7 «Б»
29.	Бегімбетов Исмаил	7 «Б»
30.	Батырхан Әбілмансур	7 «Б»

Секция жетекшісі:



Б.Х. Бекмуратов