

ӘБ отырысында қаралды

ӘБ жетекшісі:

Х.А.Бекмуратов

Хаттама №

« 02 » 09 2024ж

Келісемін

Директордың ДТЖО

Б.Р.Утебаева

« 02 » 09 2024ж

Бекітемін

Мектеп директоры

А.Ж.Айзакова

« 02 » 09 2024ж



Кіші футбол секциясының жұмыс жоспары

7 кластар

Дайындаған секция жетекшісі: Бекмуратов Х.А

2024-2025 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 тыныс алу 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 қору мен есту қабілеттерін арттырады, бұлшықеттің сезімділігін, қабілетін тез арада ауыстыруын дамытады. Шағын көлемдегі статистикалық күш пен жүктеме-лер 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.

Мақсаты мен міндеттері.

Мақсаты:

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, тоқтау тәсілі. Шабуылдау тәсілі, қорғау іс-әрекеті.

Теориялық дайындық:

Футбол ойынының ережесі. Тактикалық дайындықтың футболдағы маңызы.

P/c	Сабақ тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Футбол ойынындағы техника қауіпсіздігі	2	
2	Жүгіру жаттығулары	2	
3	Допты алып жүру	2	
4	Допты аяқ ұшымен тебу	2	
5	Допты тоқтату әдістері	2	
6	Екі жақпен футбол ережелері	2	
7	Ойын техникасының элементтері	2	
8	Допты алып жүру	2	
9	Аяқтың ішімен тебу	2	
10	Допты тоқтату әдістері	2	
11	Шабуылдау тәсілдері	2	
12	Қорғану тәсілі	2	
13	Қақпашының ойын ережелері	2	
14	Ойын тәсілдерін тез менгеру жаттығулары	2	
15	Допты ойынға қосу	2	
16	Ойыншының негізгі ережелері	2	
17	Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы	2	
18	Допты тебу	2	
19	Допты тартып алу	2	
20	Оқу жаттығу ойындары	2	
21	Екі жақты футбол ойындары	2	
22	Допты өз әріптесіне беру	2	
23	Қорғану әдістері	2	
24	Футбол добын тебу тәсілдері	2	
25	Доп тебу	2	
26	Допты беру алып жүру әдістері	2	
27	Ойын кезінде допты тоқтату ережелері	2	
28	Жалпы ойын ережелері	2	
29	Екі жақты ойын ережелері	2	
30	Офсайт түсінік беру	2	
31	Шығып кеткен допты ойыға қосу	2	
32	Бұрыштағы ойын	2	
33	3х4 шабуыл әдістері	2	
34	Шабуыл мен қорғану әдістері	2	
	Барлығы:	68	