

Дарынды жасөспірімдерге арналған Ақтөбе облыстық мамандандырылған
«Білім - инновация» лицей – интернаты

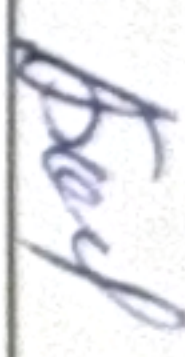
Педагогикалық кеңесте каралды:

28 / 08 / 2023 жыл

№1 хаттама

Тексерілді:

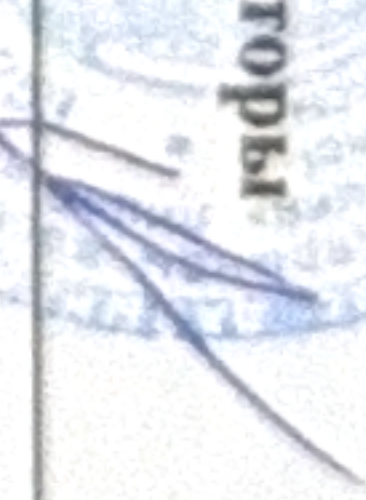
Директордың тәрбие ісі орынбасары

Баккызы А. 

21 / 09 / 2023 жыл

БЕКІТЕМІН:

Лицей директоры

Омаров Б.Ш 

/ / 2023 жыл



«Футзал» үйірме жоспары

Сыныптар: 11А-11Ә

Пән мұғалімі: Түрғонов А.И

2023 - 2024 оқу жылы

Түсінік хат

Футбол – тұрғындардың кең көлемдегі денсаулығын нығайтып және дамытатын дене тәрбиесінің көпшілік қолданылатын құралдарының бірі. Футболмен қазіргі кезде 10 миллионға жуық адам айналысады. Бұл шындығында да халықтық ойын, онымен ересектер, жасөспірімдер және балалар да шұғылданады. Футбол – атлетикалық ойын. Ол адамның дене қасиеттерін, жылдамдықтың, ептіліктің, төзімділіктің, күштің дамуына ықпал жасайды. Адамның ерік – жігерін шыңдайды. Футбол ойынының мақсаты екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс футболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді. Футбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс – қабілетін көрсете білуге, мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді. Футболдан оқу жаттығу және жарыстар жыл бойы өтетін болғандықтан, климаттық және метрологиялық жағдайлардың жиі өзгеріп отыруы, дененің шынығуына ағзаның қарсы тұруын көтеріп және бейімделу мүмкіншілігін кеңейтуге септігін тиізіледі. Спорттың басқа түрінен өткізілетін жаттығуларда, көбінесе қосымша спорт түрі ретінде футбол ойынын қолданылады. Бұл дегеніміз футбол дененің дамуына ерекше әсер етеді, тандаған спорт түрі бойынша жақсы дайындыққа септігін тиізіледі.

Мақсаты: Футбол ойынында екі коллективтің арасындағы бәсекелесте екеуінің де мақсаты бір ғана – жеңіс. Жеңіске деген ұмтылыс футболшыларды коллективтік әрекетке, өзара көмекке, достық және жолдастық сезімді тәрбиелейді. Футбол ойыны кезінде әрбір ойыншы өзінің жеке іс-қабілетін көрсете білуге мүмкіндік ала отырып, сонымен бірге жеке ұмтылысты жалпы командалық мақсатқа жетуді талап етеді.

Міндеттері: Футбол ойыны жалпы дене дайындығының жақсы бір құрал болып қызмет атқарады. Әртүрлі бағытты өзгертіп жүтіру, түрлі секіру, құрылымы жағынан әртүрлі сипаттағы дененің қозғалысы, допты алып жүру, қозғалыс жылдамдығы, ерік сапасының дамуы, тактикалық ой – осының барлығы жиылып көптеген бағалы сапаларды жетілдіреді. Мектепе футболшыларының дене – күш, техникалық және тактикалық дайындығын жетілдіру, жаттықтыру әдістемесіндегі әлі пайдаланылмаған қордағы жаңа мүмкіндіктерді іздестірумен тығыз байланысты. Футбол ойынындағы техникалық тәсілдерді нығайту және жетілдіруге арналған арнайы жаттығулар, жалпы дене дайындығының жаттығулары; Сабақты бекіту мақсатымен топтық жұмыс жүргізіліп, оқушылар командаға бөлініп футбол ойыны ойнатылады және жаттығудың қорытынды кезеңінде оқушылармен бірлесе талдау жасалып, тиісті бағалау жүргізіледі.

Күтілетін нәтиже: Футбол ойынындағы ойыншылардың жүктемелерін орнықтыру спорттың жаттығу әдістемелеріне кіргізіле отырып дене тәрбиесінің жаңа қолайлы түрлері мен жолдарын іздестіру. Футбол үйірмесін жаңа технологиялармен байланыстырып оқыту әдісі ретінде оқу мен оқытудағы жаңа әдіс - тәсілдерді қолданып өту, соның бірі командалық жұмыс. Үйірме барысында оқушылардың футболға деген қызығушылықтарын арттыру және қалалық Республикалық жарыстарға қатысып жүлделі орындарға қол жеткізу. Жоғарғы дәрежедегі футболшылардың және жаңадан бастаған шұғылданушылардың жүктемеге бейімделу тәсілдерін тәжірибеде қолдану жиілігі мен ол тәсіл туралы бар білімдері анықтау.

Футзал үйірмесінің жоспары

№	Тақырыбы	Сағат саны	Сыныптар 11А-11Ә
1	Футбол ойынының даму тарихы	1	5.09. – 7.09
2	Футбол ойынының ережелері	1	12.09 – 14.09
3	Футболшының физикалық дайындығы	1	19.09 – 21.09
4	Допты тебу тәсілдері: допты аяқтың ішкі жағымен тебу	1	26.09 – 28.09
5	Допты тебу тәсілдері: допты аяқтың үстімен тебу	1	3.10 – 5.10
6	Допты тебу тәсілдері: допты аяқтың сыртқы жағымен тебу	1	10.10 – 12.10
7	Допты тебу тәсілдері: допты жақында және алысқа тебу	1	17.10 – 19.10
8	Футболшының физикалық дайындығы	1	24.10 – 26.10
9	Допты тоқтату тәсілдері: допты кеудемен тоқтату	1	31.10 – 3.11
10	Допты тоқтату тәсілдері: допты аяқтың ішкі жағымен тоқтату	1	7.11 – 10.11
11	Допты тоқтату тәсілдері: допты табанмен тоқтату	1	14.11 – 16.11
12	Допты тоқтату тәсілдері: аяқты белгілі мөлшерде көтеріп тоқтату	1	21.11 – 23.11
13	Футболшының физикалық дайындығы	1	28.11 – 30.11
14	Допты алып жүру тәсілдері: допты аяқпен теуіп баспен қағып алып жүру	1	5.12 – 14.12
15	Допты алып жүру тәсілдері: допты аяқпен, баспен, кеудемен алып жүру	1	19.12 – 21.12
16	Допты алып жүру тәсілдері: допты аяқпен, кеудемен және өз әріптесіне беру	1	28.12 – 30.12
17	Допты ойында қолмен қосу тәсілдері	1	26.12 – 11.01
18	Жолдастық кездесу (басқа мектептермен)	1	9.01 – 18.01
19	Допқа қарсы ұмтылу және ұстау	1	16.01 – 25.01
20	Допты жұлдыздықпен соғып және аяқпен теуіп қайтару.	1	23.01 – 1.02
21	Допты ойында қолмен лақтырып қосу	1	30.01 – 8.02
22	Допты аяқпен тебу	1	6.02 – 15.02
23	Допты кеудеге қысып ұстау	1	13.02 – 22.02

	Қолды допка бағыттай қарсы секіру		1	20.02	—	29.02
25	Футболшының физикалық дайындығы		1	27.02	—	24.03
26	Футбол ойынының даму тарихын жетілдіру		1	5.03	—	14.03
27	Футбол ойынының ережелерін жетілдіру		1	12.03	—	21.03
28	Футболшының физикалық дайындығы		1	19.03	—	4.04
29	Өзара Футбол ойнату		1	2.04	—	11.04
30	Допты тебу тәсілдері: допты аяқтың ішкі жағымен тебуді жетілдіру		1	9.04	—	18.04
31	Допты тебу тәсілдері: допты аяқтың үстімен тебуді жетілдіру		1	16.04	—	25.04
32	Допты тебу тәсілдері: допты аяқтың сыртқы жағымен тебуді жетілдіру		1	23.04	—	2.05
33	Допты тебу тәсілдері: допты жакынға және алысқа тебуді жетілдіру		1	30.04	—	26.05
34	Допты тоқтату тәсілдері: допты аяқтың ішкі жағымен тоқтатуды жетілдіру		1	14.05	—	23.05

Үйірме жетекшісі: Туртонов А.И