

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

Педагогикалық кеңесте қаралды:

28 / 08 / 2025 жыл

№ 1 хаттама

Тексерілді:

Директордың тәрбие ісі орынбасары

Джумағалиева А.И

02 / 09 / 2025 жыл



Футзал үйірмесінің жылдық-тақырыптық жоспары

Сыныптар: 11А-11Ә

Үйірме жетекшісі: Түрғонов А.И

2025 - 2026 оқу жылы

Түсінік хат

Футбол – тұрғындардың кен 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 тигізеді. 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 тигізеді.

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 бағылы 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 ойнайды және жаттығудың қорытынды кезеңінде оқушылармен бірлесе талдау жасалып, тиісті бағалау жүргізіледі.

Күтілетін нәтиже: Футбол ойынындағы ойыншылардың жүктемелерін орнықтыру спорттың жаттығу әдістемелеріне кіртізіле 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.

Футбол үйірмесінің күнтізбелік жоспары.

2025-2026 оқу жылы

№	Тақырыбы	Сағат саны	Өтетін мерзімі
1	Қауіпсіздік ережесі. Еггілікті және жалпы дене дайындығын дамыту.	1	2.09.25
2	Қазақстандағы және шетелдегі футбол	1	4.09.25
3	Гигиеналық білім мен дағдылар, және ойындағы тәртіп	1	9.09.25
4	Футбол ойынының тарихы. Кіріспе.	1	11.09.25
5	Ойынның ережелері туралы түсінік.	1	16.09.25
6	Күш пен шыдамдылықты дамыту	1	18.09.25
7	Допты табанның үстіңгі ішкі және сыртқы бөлігімен жүргізу.	1	23.09.25
8	Допты табанның үстіңгі ішкі және сыртқы бөлігімен жүргізу.	1	25.09.25
9	Допты табанның үстіңгі ішкі және сыртқы бөлігімен жүргізу.	1	30.09.25
10	Қозғалыссыз жатқан допты табанның үстіңгі орта немесе сыртқы бөлігімен тебу	1	2.10.25
11	Қозғалыссыз жатқан допты табанның үстіңгі орта немесе сыртқы бөлігімен тебу	1	7.10.25
12	Қозғалыссыз жатқан допты табанның үстіңгі орта немесе сыртқы бөлігімен тебу	1	9.10.25
13	Домалап немесе қарсы беттен ұшып келген допты орнында тұрып, табанның ішкі жағымен, үстіңгі ортаңғы бөлігіменнемесе өкшемен тоқтату.	1	14.10.25
14	Домалап немесе қарсы беттен ұшып келген допты орнында тұрып, табанның ішкі жағымен, үстіңгі ортаңғы бөлігіменнемесе өкшемен тоқтату.	1	16.10.25

15	Допты баспен соғу және беру(міндетті түрде футбол немесе волейболдың добын қолдану).	1	21.10.25
16	Допты баспен соғу және беру(міндетті түрде футбол немесе волейболдың добын қолдану).		23.10.25
17	Допты баспен соғу және беру(міндетті түрде футбол немесе волейболдың добын қолдану).		4.11.25
	Алдау қимылдары(финттер).		
18	Қарапайым игеру жаттығулары	1	6.11.25
	Алдау қимылдары(финттер).		
19	Қарапайым игеру жаттығулары		11.11.25
	Алдау қимылдары(финттер).		
20	Қарапайым игеру жаттығулары		13.11.25
21	Екі жақты ойын		18.11.25
22	Екі жақты ойын		20.11.25
	Допты қорғау, бағытын өзгерту, жекпе – жекке шыққан қарсыласынан айналып өту жаттығулары	1	25.11.25
24	Допты соғу техникасы; допты беру және қабылдау.		27.11.25
25	Допты соғу техникасы; допты беру және қабылдау		2.12.25
26	Допты соғу техникасы; допты беру және қабылдау		4.12.25
27	Допты соғу техникасы; допты беру және қабылдау	1	9.12.25
28	Допты соғу техникасы; допты беру және қабылдау	1	11.12.25
29	Допты соғу техникасы; допты беру және қабылдау	1	28.12.25
30	Допты соғу техникасы; допты беру және қабылдау	1	25.12.25
31	Екі жақты ойын	1	
32	Екі жақты ойын	1	

33	Шабуыл жасау тактикасы. Жеке тактикалық әрекеттер доппен немесе допсыз.	1	
34	Шабуыл жасау тактикасы. Жеке тактикалық әрекеттер доппен немесе допсыз.	1	
35	Допты жеке әрекеттерге барлық техникалық тәсілдер(допты соғу, алып жүру, алдау қимылдары, алдап өту.)	1	
36	Допты жеке әрекеттерге барлық техникалық тәсілдер(допты соғу, алып жүру, алдау қимылдары, алдап өту.)	1	
37	Допты жеке әрекеттерге барлық техникалық тәсілдер(допты соғу, алып жүру, алдау қимылдары, алдап өту.)	1	
38	Допты жеке әрекеттерге барлық техникалық тәсілдер(допты соғу, алып жүру, алдау қимылдары, алдап өту.)	1	
39	Допты жеке әрекеттерге барлық техникалық тәсілдер(допты соғу, алып жүру, алдау қимылдары, алдап өту.)	1	
40	Допты жеке әрекеттерге барлық техникалық тәсілдер(допты соғу, алып жүру, алдау қимылдары, алдап өту.)	1	
41	Допты жеке әрекеттерге барлық техникалық тәсілдер(допты соғу, алып жүру, алдау қимылдары, алдап өту.)	1	
42	Допты жеке әрекеттерге барлық техникалық тәсілдер(допты соғу, алып жүру, алдау қимылдары, алдап өту.)	1	
43	Допты жеке әрекеттерге барлық техникалық тәсілдер(допты соғу, алып жүру, алдау қимылдары, алдап өту.)	1	
44	Серіктесіне допты оңай қабылдауы үшін, оны төменнен беру;	1	
45	Серіктесіне допты оның жолы ашық болған кезде беру;	1	
46	Серіктесіне допты оңай қабылдауы үшін, оны төменнен беру;	1	
47	Серіктесіне допты оның жолы ашық болған кезде беру;	1	
48	Допты әуе арқылы ашық жерге беру үшін қарсыласы арқасымен тұрғанда беру	1	

49	Допты әуе арқылы ашық жерге беру үшін қарсыласы арқасымен тұрғанда беру	1	
50	Допты әуе арқылы ашық жерге беру үшін қарсыласы арқасымен тұрғанда беру	1	
51	Допты әуе арқылы ашық жерге беру үшін қарсыласы арқасымен тұрғанда беру	1	
52	Ойын техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар	1	
53	Ойын техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар	1	
54	Ойын техникасын жетілдіруге арналған жаттығулар	1	
55	Допты табанның ішкі және сыртқы бөлігімен кезектестіре тоқтатып, солға, оңға домалату. Жаттығу бірде сол, бірде оң аяқпен орындалады.	1	
56	Екі жақты ойын	1	
57	Допты табанның ішкі және сыртқы бөлігімен кезектестіре тоқтатып, солға, оңға домалату. Жаттығу бірде сол, бірде оң аяқпен орындалады.	1	
58	Допты табанның ішкі және сыртқы бөлігімен кезектестіре тоқтатып, солға, оңға домалату. Жаттығу бірде сол, бірде оң аяқпен орындалады.	1	
59	Допты табанның ішкі және сыртқы бөлігімен кезектестіре тоқтатып, солға, оңға домалату. Жаттығу бірде сол, бірде оң аяқпен орындалады.	1	
60	Допты табанның ішкі және сыртқы бөлігімен кезектестіре тоқтатып, солға, оңға домалату. Жаттығу бірде сол, бірде оң аяқпен орындалады.	1	
61	Аяқтарды кезектестіре отырып, допты табанның үстіңгі бөлігімен және өкшемен алға - артқа домалату	1	
62	Аяқтарды кезектестіре отырып, допты табанның үстіңгі бөлігімен және өкшемен алға - артқа домалату	1	
63	Аяқтарды кезектестіре отырып, допты табанның үстіңгі бөлігімен және өкшемен алға - артқа домалату	1	
64	Аяқтарды кезектестіре отырып, допты табанның үстіңгі бөлігімен және өкшемен алға - артқа домалату	1	

65	Орнында тұрып, сол және он аяқты кезектестіре отырып доппен жұмыс. Ойыншы допты аяғынан жібермей, табанның ішкі жағымен жанына домалатады да, табанның сыртқы жағымен бастапқы қалыпқа қайта әкеледі. Қайтарып алудың алдында доп домалап кетпеуі үшін, тірек аяқты тізедең сәл бүгеді.	1	
66	Орнында тұрып, сол және он аяқты кезектестіре отырып доппен жұмыс. Ойыншы допты аяғынан жібермей, табанның ішкі жағымен жанына домалатады да, табанның сыртқы жағымен бастапқы қалыпқа қайта әкеледі. Қайтарып алудың алдында доп домалап кетпеуі үшін, тірек аяқты тізедең сәл бүгеді.	1	
67	Орнында тұрып, сол және он аяқты кезектестіре отырып доппен жұмыс. Ойыншы допты аяғынан жібермей, табанның ішкі жағымен жанына домалатады да, табанның сыртқы жағымен бастапқы қалыпқа қайта әкеледі. Қайтарып алудың алдында доп домалап кетпеуі үшін, тірек аяқты тізедең сәл бүгеді.	1	
68	Орнында тұрып, сол және он аяқты кезектестіре отырып доппен жұмыс. Ойыншы допты аяғынан жібермей, табанның ішкі жағымен жанына домалатады да, табанның сыртқы жағымен бастапқы қалыпқа қайта әкеледі. Қайтарып алудың алдында доп домалап кетпеуі үшін, тірек аяқты тізедең сәл бүгеді.	1	

**Футбол секциясының
жылдық жұмыс жоспары**

№	Оқу материалдарының атауы	Сағат саны
1	Теориялық дайындық	17
2	Техникалық дайындық	18
3	Тактикалық дайындық	18
4	ЖДД (жалпы дене дайындығы)	5
5	Спорттық ойындар	6
6	Жарысқа қатысу	4

1. Теориялық дайындық:

1. Футбол ойынының даму тарихы
2. Ойын ережесі және төрешілігі.

2. Техникалық дайындық:

1. Допты ойынға қосу.
2. Шабуылдың ережелері.
3. Қабылдап және шабуылдап ойнау.

3. ЖДД (жалпы дене дайындығы):

Дене дайындығы дамуының сапасы; күш, шыдамдылық, икемділік, жылдамдық, күштілік- егтілігі.

4. Жарысқа қатысу.

Тәжірибелік жарыс:

1. Басқа оқу орындары командаларымен жолдастық кездесулер.
2. Өз ара жарыс.