

Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министрі  
Ақмола облысы Астрахан ауданы  
Старый Колутон орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КЕЛІСЕМІН :

«Старый Колутон ауылының  
жалпы орта білім беретін мектебі»  
ӘБ жетекшісі  
-----  
«4» 09 2023ж  
Алтынбек Б

БЕКІТЕМІН :

«Старый Колутон ауылының  
жалпы орта білім беретін мектебі»  
Оқу ісінң меңгерушісі  
-----  
«4» 09 2023ж  
Беймағамбетова А Т

БЕКІТЕМІН :

«Старый Колутон ауылының  
жалпы орта білім беретін мектебі»  
КММ директоры  
-----  
«4» 09 2023ж  
Шукеева Г У

## «Футбол үйірмесі»



Дене шынықтыру мұғалімі : Тайшыбаев Д К

Старый Колутон ауылы

2023 – 2024 оқу жылы

## Түсінік хат

Бұл үйірмені ашуда Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы №604 бұйрығымен бекітілген. Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты; (ҚР МЖМБС-2018), ҚРҰ 2016 жылғы 13 мамырдағы №292 қаулысымен бекітілген (ҚР ОБМЖМС- 2016);

2012ж 23 тамыздағы №1080 ҚРҰ қаулысымен бекітілген орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (ҚР МЖМБС-2012) басшылыққа алында.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 10 мамырдағы №199 бұйрығымен бекіткен оқу бағдарламасында дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері өзінің оқыту процесін жоспарлауда дәстүрлі бала тәрбиесінің құралы ретінде ұлттық ойындарды оқу-жаттығу жұмыстарына көптеп қолдану, вариативті компонент сағаттары есебінен Қазақстандағы дене шынықтыру туралы тарихи ерекшеліктерді ашатын қазақтың ұлттық ойыны түрлерін оқытудың заманауи әдістері мен педагогикалық технологияларын енгізу көрсетілген және қазіргі заман талабының сұранысы екендігі нақты айтылған.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі бекіткен типтік оқу бағдарламасын басшылыққа ала отырып, жалпы білім беретін пәндердің таңдау курстарының вариативті сағаттардың есебінен үйірменің оқу жаттығу жұмысына аптасына 2 сағат жылына 68 сағат уақыт бөлінді.

## **Пәннің мақсаты мен міндеттері**

### **Мақсаты :**

1.ҚР «МЖМБС» талаптарын орындау, мектеп оқушыларының денсаулықтарын нығайту, өмірлік маңызды қозғалыс біліктігі мен дағдыларын қалыптастырумен қатар эстетикалық тәрбиенің міндеттеріне сәйкес тұлғаны тәрбиелеу.

### **Міндеті:**

1.Оқушылар денсаулығын нығайтып, білім алуға, еңбек етуге, Отан қорғауға даярлығын арттыра отырып – жоғары адамгершілік қасиеттер, рух сергектігін, күші мен төзімділігі қалыптастыру ;

2.Оқушылардың футбол спортымен жүйелі түрде айналысуын дұрыс жолға қоя отырып, келешекте Егеменді Қазақстан Республикасының намысын әр деңгейдегі жарыстарда қорғауға даяр жоғарғы дәрежедегі спортшылар даярлау.

3. Оқушы мен ата –ананың сұранысын ескере отырып салауаттылық өмір салтын қалыптастыру.

## **Пәнді меңгеру деңгейіне қойылатын талаптар**

### **1.Жалпы футбол ойынының шығу тарихы .**

- Қазақстандағы футбол спортының даму кезеңдері;
- «Кока –Кола , Былғары доп» дүниежүзілік мектеп оқушыларына арналған футбол жарысының шығу тарихы .

### **2.Футбол ойынның негізгі ережесі.**

- Ойынның жеке қағидасы мен төрешілік ету тәртібі ;
- Үйірмеге қатысушының жеке міндеті ;
- Оқу –жаттығу және жарыс кезіндегі спортшының өз өмірін сақтандыру ережесі ;
- Жарыстарға қатысу кезіндегі спортшының мәдениеттілігі ;
- Спортшының тамақтануы , жеке басының тазалығы , спорттық арнайы нұсқауларды ұстануы ;

### **3. Оқу жылының аяғында оқу –жаттығу жоспары бойынша үйретілген әдіс – тәсілдер бойынша жасалған арнайы тапсырм сынақтарды орындау;**

### **4.Президенттік көпсайыс бағдарламасы талаптары бойынша :**

- Жүгіру 60 м уақытқа ;
- Жүгіру 1000 м уақытқа ;
- Ұзындыққа секіру ;
- Биіктікке секіру ;
- Қол добын лақтыру;

## **Оқу – жаттығудың жалпы тақырыптық жоспары**

Оқу – жаттығу жұмысына аптасын 1 сағат жылына 34 сағат бөлінген  
Теориялық бөлім - 4 сағат  
Арнайы дайындық бөлімі – 10 сағат  
Тәжірибелік бөлім – 20 сағат

### **Пәнді меңгерудегі күтілетін нәтиже**

1. Оқушылар денсаулығын нығайтып нығайтады;
2. Өз бойындағы жоғары адамгершілік қасиеттер, рух сергектігін, күші мен төзімділігі қалыптастырады;
3. Ойынның жекелеген әдіс – тәсілдерін кәсіби түрде үйренеді;
4. Келешекте осы спорт түрімен жүйелі түрде айналысуына бағыт – бағдар алады ,
5. Ойынның әдіс – тәсілдерін орындау арқылы өзінің қимыл – қозғалысын қалыптастырады;

**I жарты жылдық 17 сағ 2023 – 2024 оқу жылы**

R/C	Мазмұны	Сағат саны	мерзімі
1	Теориялық мәлімет	1	4.09.23
2	Допты алып жүру	1	6.09.23
3	Допты тоқтату әдістері	1	11.09.23
4	Допты баспен тоқтату	2	13.09 – 18.09.23
5	Допты кеудемен тоқтату	2	20.09 – 25.09.23
6	Допты аяқпен тоқтату	2	27.09 – 2.10.23
7	Ойыншылардың тұруы және орын ауыстыруы	2	4.10. – 9.10.23
8	Допты тебу әдістері	2	11.10 – 16.10.23
9	Допты аяқ басының ішкі жағымен тебу	2	18.10 – 23.10.23
10	Допты аяқтың орта жағымен тебу	2	25.10 – 6.11.23
11	Допты аяқтың сыртқы жағымен тебу	2	8.11 – 13.11.23
12	Допты аяқтың өкшесімен тебу	2	15.11 – 20.11.23
13	Допты тоқтату әдістері	2	22.11 – 27.11.23
14	Алаңда ауысу техникасы	2	29.11 – 4.12.23
15	Допты қақпаға соғу	2	6.12 – 11.12.23
16	Командалық ойын	2	13.12 – 20.12.23
17	Командалық ойын	2	25.12 – 27.12.23

## II жарты жылдық 17 сағ 2023 – 2024 оқу жылы

P/C	Мазмұны	Сағат саны	мерзімі
1	Допты алып жүру	2	8.01 - 10.01.24
2	Допты алып жүру	2	15.01 - 17.01.24
3	Допты тартып алу	2	22.01 - 24.01.24
4	Допты ойынға қосу	2	29.01 - 31.01.24
5	Футболда шабуылдар	2	5.02 - 7.02.24
6	Допты аяқпен теуіп, баспен сщғу	2	12.02 - 14.02.24
7	Допты аяқпен, кеудемен, баспен тосу	2	19.02 - 21.02.24
8	Допты ойынға қосу	2	26.02 - 28.02.24
9	Допты ауыттан лақтыру	2	4.03 - 6.03.24
10	Допты уголдан тебу	2	11.03 - 13.03.24
11	Допты баспен соғу	2	18.03 - 20.03.24
12	Допты қақпаға соғу	2	1.04 - 3.04.24
13	Допты тоқтату	2	8.04 - 10.04.24
14	Алаңда жылжу техникасы	2	15.04 - 17.04.24
15	Жаттығу ойындары	3	22.04 - 24.04 - 29.04
16	Командалық ойын	3	6.05 - 8.05 - 13.05
17	Командалық ойын	3	15.05 - 20.05 - 22.05

## Практикалық сабақтар

1. Оқу – жаттығу барысындағы үйретілген ойынның негізгі әдіс – тәсілдері бойынша сынақ ұйымдастыру.
2. Ойынның жекелеген әдіс – тәсілдерін, төрешілік ету тәсілдерін кәсіби түрде үйретуге арнайы дайындалған бейне жазбаларды пайдалану.
3. Мектептің психолог мамандарымен пікірлесу
4. Басқа мектеп үйірмелері оқушыларымен жолдастық кездесулер ұйымдастыру.



## Білімді меңгеру деңгейін бақылау

Оқу жаттығу барысында қатысушылардың қуаттық дайындықтарын тексеруге арналған топтық сынақтар ұйымдастыру

### Қуаттық дайындығына бақылау

А) Жүгіру (30) төменгі сөре әдісі.

Б) Жүгіру (500-1000м) төзімділік

В) Секіру (бір орыннан ұзындыққа)

Г) Секіру (секіртпеде) қысқа-ұзын

Бақылау жаттығулары	Дене қасиеттерін анықтау	Дене дайындықтарының деңгейі	
		Базалық	Мүмкіндік
30 м жүгіру	Жылдамдық	10.0 сек	9.5 сек
500-1000 м жүгіру	Төзімділік		
4x30 м	Үйлесімділік және ептілік		
Ұзындыққа секіру	Күш көрсеткіштері	200 см	180 см
Тіреп жатып қолды бүгіп –жазу	Иық ,қолдың жалпы төзімділігі	15 рет	16 рет
Кермеде тартылу	Күш көрсеткіштері	14 рет	10 рет
Шалқалап жатып денені көтеріу	Жылдамдық күшінің төзімділігі	25 рет	35 рет
Секіртпеде секіру	Жылдамдық күшінің төзімділігі	95 рет	110 рет
Нысана дәлдеу	Дәлдікті қалыптастыру		