

Бекітемін»  
Мектеп директоры:



*М.Е. Аяпберенов*

*Теректі негізгі мектебі*



*Футбол үйірмесі*

*Жауапты : Досниязова Г*

*2022-2023 оқу жылы*

## ТҮСІНІК ХАТ

### *«Футбол» үйірмесінің мақсаттары.*

Үйірменің мақсаты оқушыларда оңтайлы қозғалыс белсенділігін, қажеттілікті тәрбиелеу және өзінің дене және психологиялық саулығын нығайтуға деген себептерді қалыптастыру болып табылады.

### *«Футбол» үйірмесінің міндеттері:*

- Дененің және психиканың саулығына оңтайлы ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігінің әсері туралы білім негіздерін үйрету.
- Түрлі мақсат-бағыттағы дене жаттығуларын орындауда қозғалыс тәжірибесін жинақтау.
- Негізгі биологиялық және психикалық процестердің дамуына педагогикалық әсер ету бағытталған қозғалыс қызметі арқылы оқушылар организмнің функционалдық жағдайының деңгейін арттыру.
- Дене тәрбиесінің жарақаттанудан сақтандырудың, тұлға мен дененің құрылымын түзетудің педагогикалық, психологиялық, физиологиялық және гигиеналық ережелері жөніндегі білім негіздерін үйрету.
- Қозғалыс және спорт ойындарына қатысу барысында коммуникативтік өзара әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.
- Түрліше бағыттағы дене жаттығуларымен шұғылданудың дербес түрлерін өткізу әдістерін үйрету.

### *«Футбол» үйірмесінің мазмұны*

Дағдыны бекітуге бағытталған арнайы дене жаттығулары: допты алу және соғу, аланда алмасу техникасы.

*Дағдылары:* аяқтың ортаңғы алқымымен, табанның ішкі жағымен қозғалыстағы және бір орындағы допты соғу, 2-3 адым екпін алып, қарама-қарсы орналасқан серігіне допты жіберу, допты алу, тоқтату (ара қашықтық 5-6 м), ирек және түзу сызық бойымен орташа шапшаңдықпен допты алып жүру (қашықтық 6-10 м), жеңілдетілген ережемен футбол ойнау.



### Футбол ойынының қауіпсіздік ережелері:

- Ойын барысында даурығып айқайлауға болмайды, бірақ ойыншы әріптесіне белгі беруге болады.
- Ойынға төрешілік етушінің ескертпесін ойыншылар мұлтіксіз орындауға тиісті.
- Допты алып бара жатқан қарсыласты қуып жеткен жағдайда, оның аяғын емес, допты тебу арқылы тартып алуға болады.
- Төрешінің берген белгісін естіген сәтте ойынды тоқтату керек.
- Жүгіріп бара жатқан қарсыласты артынан келіп итеріп жіберуге, шалуға болмайды.
- Допқа таласқанда, қарсылас ойыншыны итеруге болмайды.
- Қандай жағдайда болмасын, қақпашыға тиісуге болмайды. Дәрекілік жсау футболшыға жат құбылыс.
- Ауа райына қарай ойынға киетін спорт киімдері өзгереді

### ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Футбол под. Ред.Казанова П.Н М.ФиС.1978г. 2. Запиорский В.М. Спортшының дене с апасы. М., ДТ және С. 3. Шолик М. Айналымдық жаттықтыру. М., ДТ және С. 1966
4. Дене тәрбиесі.Мектепке арналған бағдарлама.М.,Просвещение,1976ж. 5. Листелло О. Дене тәрбиесінің ойын- спорт әдісі. М.,ДТжәнеС, 1959 ж. 6. Дене тәрбиесі. Орта және сегізжылдық мектептеріне арналған бағдарламалар. М.,
7. М.Н.Қобланов, Ж.Ж.Ысқақов. Спорт терминдерінің сөздігі мен тарихы. Раритет, Алма ты. 8. Физическая культура в школе журналы. Аникеева Н.Н. "Коньки тебуге
9. Бой жазу ілімі мен әдістемесі. В.И.Филипповичтің басшылығымен. М., Просвещение,
10. Ақпаев Т.А., Адамбеков М.И., Тастанов Э.Ж. Оқушылардың дене тәрбиесін
11. Теория и методика физ.воспитания М.1979г. 12. Қасымбекова С. Дене тәрбиесі А.200 2г. 13. Основы методики тренировки. М,1995г. 14. Спортивные игры М,1973. 2

## Футбол ойышының ережелері мен мақсаты

Футбол — (ағылш. foot — аяқ, ball — доп) спорттың командалық ойын түрі. Футбол — әлемге аса танымал ойындардың бірі. Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқа да дене мүшелерімен (қолдан басқа) қарсылас команда салған саннан көбірек доп салу болып табылады. Футбол тарихы XII ғасырдан басталады. Алғаш рет Англияда дамыды. Саяхатшы Гастон де Фуа өз заманында футболды бар ынтасымен бақылап, «Ағылшындар футболды ойын деп есептесе, онда төбелесті не дейді?» деп жазып кеткен екен. Футболға қарсылық көрсеткендер болды. Мысалы, шіркеудегі діндарлар, феодалдар футболға тыйым салынуын талап еткен екен. Өйткені, бүгінгі күнге дейін футбол өте қауіпті ойын саналып келеді. Футбол ережелері — футбол ойышының бекітілген ережелері. Бұл ережелер Халықаралық Футбол Федерацияларының Кеңесі (ағылшынша IFAB — International Football Association Board) тарапынан жазылып, ФИФА тарапынан жарияланады. Ережелер топтағы ойыншылар санын, ойын ұзақтығын, алаң мен доп өлшемдерін және басқа да көптеген ойын қырларын қамтиды.

Ережелердің соңғы редакциясы (2008 жылдың 1-шілдесі) 17 тармақтан тұрады.

Халықаралық футбол ассоциацияның (IFAB) әр түрлі деңгейде және әр түрлі футболшылар топтары үшін (мысалы, жасөспірімдер үшін, әйелдер үшін, мүмкіншілігі шектелгендер үшін, т.б.) ресми түрінде қабылданған ойын шарттарының 17 нұсқасы бар.

Әр командада максималды 11 ойыншы (қосалқы ойыншыларды санамағанда), оның біреуі - қақпашы. Өз айып алаңында қақпашыдан басқа ойыншы допты қолымен ұстауға болмайды. Қақпашыдан басқа ойыншылар қорғаушылар, жартылай қорғаушылар, шабуылшылар болып бөлінеді.

Бір ойынның аты - матч, матч екі 45 минуттық бөлімнен (тайм) тұрады. Ойын арасында 15 минуттық үзілісі бар.

Ойын мақсаты Команданың допты қарсылас команданың қақпасына салу (гол) және өз қақпасына салғызбау. Матчта көбірек доп салған команда ұтады. Егер де матчтың нәтижесінде екі команда да бірдей гол салса - тең ойын деп саналады. Бұл жағдайда тағы қосымша уақыт (15 минуттан екі тайм) берілуі мүмкін. Егер де қосымша уақыттан кейін тең ойын болса - матчтен кейінгі пенальти жұптары өткізіледі.

### Ойын алаңы

Ойын ұзындығы 100-110 м, ені 64-75 метрлік тіктөртбұрышты алаңда өткізіледі. Биіктігі 2 м 44 см, ұзындығы 7 м 32 см-лік қақпасы бар. Қақпаның сыртына тор керіледі. Футбол добының салмағы 396-453 г, диаметрі 68-71 см. Ойын шарттарын бұзушылықты фол деп атайды. Бірінші рет тәртіп бұзған үшін - сары карточка беріледі, ал екінші қайталаған үшін - қызыл карточкамен ойыншыны ойын алаңынан шығарады.

### Фол (тәртіпті бұзу)

Ең жиі болатын тәртіп бұзулар Тәртіпсіздік Футболда тәртіпсіздікке:

Бәсекелесті аяқпен тебу

Аяқпен қағу

Бәсекелеске секіру

Бәсекелеске шабуыл жасау

Қолмен итеру



Бәсекелесті ұрып-соғу т.б. төбелес шығару түкіру балағат сөздер мен қылықтар т.б. жатады

Футбол ойынының қауіпсіздік ережелері

- Ойын барысында даурығып айқайлауға болмайды

Ойыншы әріптесіне белгі беруіне болады

- Допты алып бара жатқан қарсыласты қуып жеткен жағдайда оның аяғын емес, допты тебу арқылы тартып алуға болады

- Жүгіріп бара жатқан қарсыласты артынан келіп итеріп жіберуге болмайды

- Қандай жағдайда болмасын, допты алып келе жатқан қарсыласпен бетпе-бет келгенде, тек допты ғана тебу керек

- Жоғарыдағы допқа таласқанда қапрсылас ойыншыны итеруге болмайды

- Қандай жағдайда болмасын, қақпашыға тиісуге болмайды

- Ойынға төрелік етушінің ескертпесін ойыншы мүлтіксіз орындауға тиісті

- Төрешінің берген белгісін (ысқырықты) естіген бетте ойынды тоқтату керек

- Футбол ойнайтын ойыншылардың саны алаңның кең тар екендігіне байланысты болады

- Ойынға киетін спорт киімдері ауа райына қарай өзгереді

Қазіргі таңда футболға деген жастардың қызығушылығы басым. Сондықтан мектептен бастап футбол ойынының қыр-сырын, ондағы ережелерін үйрету және жаттығу жұмыстарына баланы жан-жақты дайындау керектігі кез-келген дене тәрбиесі мұғалімдерінің көздеген мақсатының бірі екенін айта өткім келеді.

**Қолданылған әдебиеттер тізімі:**

ҚР дене шынықтыру және спорт дамыту мемлекеттік бағдарламасы;

Волков Л. В. Физические способности детей, Киев-1981 г.;

«Мектептегі дене шынықтыру» журналдары, Алматы-

Бекітемін:  
Мектеп директоры М. Аяпбергенов

2022-2023 оқу жылына арналған « Футбол» сабағының күнтізбелік жоспары  
(аптасына 2- рет)

№	Тақырыбы	Сағат саны	Мерзімі
1	Футбол ойынындағы техника қауіпсіздігі	2	05-07.09.2022
2	Футбол ережелерімен танысу	2	08-12.09.2022
3	Жүгіру жаттығулары	2	14-15.09.2022
4	Допты алып жүру	2	19-21.09.2022
5	Допты аяқ ұшымен тебу	2	22-26.09.2022
6	Допты тоқтату әдістері	2	28-29.09.2022
7	Екі жақпен футбол ережелері	2	03-05.10.2022
8	Ойын техникасының элементтері	2	06-10.10.2022
9	Доппен жаттығулар	2	12-13.10.2022
10	Аяқтың ішімен тебу	2	17-19.10.2022
11	Допты тоқтату	2	20-24.10.2022
12	Шабуыл тәсілдері	2	26-27.10.2022
13	Қорғану тәсілі	2	07-09.11.2022
14	Қақпашының ойын ережелері	2	10-14.11.2022
15	Ойын тәсілдерін тез меңгеру жаттығулары	2	16-17.11.2022
16	Допты ойынға қосу	2	21-23.11.2022
17	Ойынның негізгі ережелері	2	24-28.11.2022
18	Ойыншының тұрысы және орын ауыстыруы	2	30-01.12.2022
19	Доп тебу	2	05-07.12.2022
20	Допты тартып алу	2	08-12.12.2022
21	Оқу жаттығу ойындары	2	14-15.12.2022
22	Екі жақтағы футбол ойыны	2	19-21.12.2022
23	Допты өз әріптесіне беру	2	22-26.2022
24	Қорғану әдістері	2	28-29.12.2022
25	Футбол добын тебу тәсілдері	2	11-12.01.2023
26	Доп тебу	2	16-17.01.2023
27	Допты беру ,алып жүру әдістері	2	19-23.01.2023



28	Ойын кезінде допты тоқтату ережелері	2	25- 26.01.2023
29	Жаалпы ойын ережелері	2	30- 01.02.2023
30	Екі жақты ойын ережелері	2	02- 06.02.2023
31	Апсайт түсінік беру	2	08- 09.02.2023
32	Шығып кеткен допты ойынға қосу	2	13- 15.02.2023
33	Бұрыштағы ойын	2	16- 20.02.2023
34	¼ шабуыл әдістері	2	22- 23.02.2023
35	Шабуыл мен қорғану әдістері	2	27- 01.03.2023
36	Қақпашының ролі	2	02- 06.03.2023
37	Алаңдағы қозғалыстар	2	08- 09.03.2023
38	Доппен алдап оту тәсілдері	2	13- 15.03.2023
39	Допты тартып алу	2	16.29.03.2023
40	Допты баспен ұру тәсілдері	2	30.05.04.2023
41	Шабуылда ойнау техникасы	2	03- 05.04.2023
42	Допты бір екпінімен теуіп жарысу	2	06- 10.04.2023
43	Айып добын орындау	2	12- 13.04.2023
44	Екі жақты ойын	2	17- 19.04.2023
45	Қорғаныста ойнау	2	20- 24.04.2023
46	Допты игеру	2	26- 27.04.2023
47	Командалық қозғалыс	2	01- 03.05.2023
48	Допты ойыншымен алмасу	2	04- 08.05.2023
49	Шабуылда ойнау	2	10- 11.05.2023
50	Секіру жаттығулары	2	15- 17.05.2023
51	Допты көтеру	2	18- 22.05.2023
52	Қарсылыққа төтеп беру	2	24- 25.05.2023
53	Есепке ойнау	1	29.05.2023

Бекітемін:  
Мектеп директоры М. Аяпбергенов

Теректі негізгі мектебінің

2022-2023 оқу жылына арналған «Шағын футбол» үйірмесіне қатысатын оқушылар тізімі

№	Оқушының аты -жөні	Сыныбы
1	Бекмұратұлы Алдияр	1-сынып
2	Мажит Бекпұр	1- сынып
3	Төлегенов Димұхамед Ерланұлы	1- сынып
4	Қамбаров Әлихан Нұржанұлы	1- сынып
5	Алпамыс Асқар Асланұлы	2- сынып
6	Бекмұратұлы Бекзат	2- сынып
7	Жайық Арсен Айдынұлы	2- сынып
8	Қабдрахим Әлім Серікұлы	2- сынып
9	Аяпбергенов Еркін Мерекеұлы	2- сынып
10	Жайық Айбын Айдынұлы	3- сынып
11	Қабдрахим Дәурен Серікұлы	3- сынып
12	Жұмаш Әли Бекбөлұлы	4- сынып
13	Қамбаров Ерхан Нұржанұлы	5- сынып
14	Халелов Нұртас Қапатбекұлы	5- сынып
15	Сағидолла Ерасыл Даниярұлы	6- сынып
16	Төлегенов Ерхан Ерланұлы	6- сынып
17	Базаров Ақтілек Сержанұлы	7- сынып
18	Толепов Сұлтан Ержанұлы	7- сынып
19	Қабдрахим Дәулет Серікұлы	8- сынып
20	Базаров Алтынбек Сержанұлы	9- сынып

Жетекшісі : Доснязова Г